

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 11» г.о. Самара

**РАССМОТРЕНА**  
методическим объединением учителей  
физкультуры и ОБЖ  
методического совета  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,  
протокол от 16.06.2016 № 04

**СОГЛАСОВАНА**  
методическим советом  
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,  
протокол от 27.06.2016 № 05

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБОУ  
гимназии № 11 г.о. Самара  
от 29.08.2016 № 315-ОД

## **ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Секция «Пляжный теннис»**

**7-9 классы**

Программу составил учитель внеурочных занятий Мазыр А.Г.

Программу проверил заместитель директора по учебно-воспитательной работе Амосова Т.Н.

г. Самара, 2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Программа для учащихся 7-9 классов

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара.

Основной формой проведения занятий секции «Пляжного тенниса» с учащимися седьмых классов является игровая деятельность, как наиболее соответствующая психовозрастным особенностям подростков.

#### **Цели** данной программы:

укрепление физического и психического здоровья учащихся;  
формирование у учащихся потребности в спортивном образе жизни.

#### **Задачи:**

развитие специализированных спортивных навыков учащегося;  
развитие у учащегося целеустремлённости и нацеленности на результат;  
развитие концентрации внимания, ориентирования в пространстве «вслепую», развитие силы, гибкости;  
формирование личной уверенности в достижении результатов.

#### **Планируемые результаты обучения игре «Пляжный теннис»:**

##### Личностные результаты:

высокая работоспособность;  
психологическая устойчивость;  
культура взаимодействия.

Коммуникативные результаты:

умение принимать решения в команде:

лёгкость в общении с окружающими

Познавательные результаты:

знание правил контроля поддержания физических кондиций;

умение поддерживать себя и команду в критических ситуациях;

умение достигать поставленных целей;

Регулятивные результаты:

умение правильно распределять силы на протяжении всей игры;

умение динамично развивать собственные спортивные достижения;

умение «возвращаться» в рабочий ритм после эмоционального стресса;

умение совершенствовать технические и психологические навыки.

**Учащиеся научатся:**

Правильно выполнять тренировочные задания учителя

Понимать важность тренировочного процесса

Разбираться в правилах игры

Работать и находить общие решения в команде.

**Содержание программы**

Активный и динамичный – так обычно характеризуют пляжный теннис.

Этот спорт сопровождается небольшими, но постоянными нагрузками. Эта особенность позволяет тренировать организм, не перегружая его сверх нагрузками. Занятия пляжным теннисом улучшают координацию движений. Работа в команде развивает повышенное чувство ответственности, как за личный результат, так и за результат партнёра.

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются три раздела:

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.

### 3. Показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «Теоретическая часть»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о пляжном теннисе, правилах, традициях.

*В разделе «Практическая часть»* даны упражнения и связки. Общефизическая подготовка способствует формированию выносливости и развивает двигательные качества. Специальная физическая подготовка способствует обучению техническим и тактическим приемам.

*В разделе «Показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## **Раздел 1. Теоретическая часть**

### **Основы знаний**

Игровые традиции пляжного тенниса в мире.

Контроль за психологической и эмоциональной устойчивостью.

Международные этические нормы игроков.

Выбор и особенности инвентаря.

## **Раздел 2. Практическая часть**

### **Общефизическая подготовка:**

Упражнения на координацию.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на координацию.

Силовые упражнения.

### **Специальная физическая подготовка:**

Упражнения на координационной дорожке.

Упражнения для развития выносливости и прыгучести.

### **Техника нападения:**

Упражнения на активный приём.

Упражнения на результативные атаки.

### **Техника защиты:**

Упражнения на перемещения по корту и отражения атаки.

### **Тактическая подготовка.**

Отработка защиты ключевых точек на корте.

Упражнения по командному перемещению на корте.

Тактические комбинации при вводе мяча в игру.

## **Контрольные игры и соревнования**

### **Теоретическая часть:**

Международные этические нормы пляжных теннисистов.

Способы психологического самоконтроля.

### **Практическая часть:**

Соревнования по пляжному теннису.

## **Раздел 3. Примерные показатели двигательной подготовленности**

### **3.1. Показатели физической подготовки**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики		Девочки	
		7 класс	8-9 классы	7 класс	8-9 классы
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	5,6	5,9	5,8
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,1	11,9	12,9	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	157	162	152	156
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	39	42	37	38

6	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5	5,1	4,8	4,9
		7	7,1	6,8	6,9

### 3.2. Показатели технической подготовки

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Передача на точность со средней дистанции.	2
2	Подача верхняя прямая на точность.	2
3	Передача на точность с ближней дистанции. в зону задней линии (расстояние 8-6м).	2

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем занятий	Сроки проведения	Кол-во часов
1	Игровые традиции пляжного тенниса в мире Контроль за психологической и эмоциональной устойчивостью	сентябрь	1
2	Упражнения на координацию с использованием напольных фишек. Игры на счёт.		1
3	Упражнения на координацию с использованием координационной дорожки. Игры на счёт.		1
4	Упражнения на гибкость позвоночника, эластичность суставов, растяжка. Игры на счёт.		1
5	Силовые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.		1
6	Отработка игры на счёт.		1
7	Упражнения для развития выносливости и прыгучести.		1
8	Отработка игры на счёт.		1
9	Упражнения на активный приём подачи.	октябрь	1
10	Отработка игры на счёт.		1
11	Упражнения на результативные атаки.		1
12	Отработка игры на счёт.		1
13	Упражнения на перемещения по корту.		1
14	Отработка игры на счёт.		1
15	Упражнения на отражения атаки.		1
16	Отработка игры на счёт.		1
17	Отработка защиты ключевых точек на корте	ноябрь	1
18	Отработка игры на счёт.		1
19	Упражнения по командному перемещению на корте .		1
20	Отработка игры на счёт.		1
21	Тактические комбинации при вводе мяча в игру.		1
22	Отработка игры на счёт.		1

23	Упражнения для развития скоростных характеристик ударов.		1
24	Отработка игры на счёт.		1
25	Упражнения на удерживание концентрации внимания.	декабрь	1
26	Отработка игры на счёт.		1
27	Отработка подачи по линии и кроссом.		1
28	Отработка игры на счёт.		1
29	Отработка подачи «вразрез» и короткую.		1
30	Отработка игры на счёт.		1
31	Упражнения на «чувство мяча».		1
32	Отработка игры на счёт.		1
33	Упражнения на результативность коротких ударов.	январь	1
34	Отработка игры на счёт.		1
35	Упражнения на точность «свечей» с игры.		1
36	Отработка игры на счёт.		1
37	Упражнения на быстрое перемещение вдоль и поперёк корта.		1
38			1
39	Отработка ударов «форхенд».	февраль	1
41	Отработка ударов «бэкхенд».		1
42	Отработка игры на счёт.		1
43	Отработка ударов «смэш».		1
44	Отработка игры на счёт.		1
45	Упражнения на приём с задней линии.		1
46	Отработка игры на счёт.		1
47	Отработка упражнения – смена позиций партнёров в игре.	март	1
48	Отработка игры на счёт.		1
49	Отработка упражнения – перемещение партнёров во время подачи.		1
50	Отработка игры на счёт.		1
51	Отработка упражнения – косые короткие, прямые короткие.		1
52	Отработка игры на счёт.		1
53	Отработка упражнения – длительное удержание мяча в игре.		1
54	Отработка игры на счёт.		1
55	Отработка упражнения – волейбольный «полукрюк».	апрель	1
56	Отработка игры на счёт.		1
57	Отработка упражнения – «левый смэш».		1
58	Отработка игры на счёт.		1
59	Упражнения на «перехват инициативы сверху вниз».		1
60	Отработка игры на счёт.		1
61	Отработка условных жестов партнёров в игровых ситуациях.		1
62	Отработка игры на счёт.		1
63	Отработка упражнения «маятник» - короткие вправо-влево.	май	1
64	Отработка игры на счёт.		1
65	Отработка упражнения – тактическое «запутывание»		1
66	Отработка упражнения – психологическая устойчивость.		1

67	Практическая отработка воли к победе.		1
68	Подведение итогов обучения. Отработка игры на счёт.		1

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов.- М.: «Просвещение», 2011 г.

2. В.Д. Ковалева Спортивные игры. Учебник для студентов.– М.: «Просвещение», 1988 г.

3. Урок физкультуры в современной школе. – М.: «Физкультура и спорт», 2002 г.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Сетка для пляжного тенниса              | 2 штуки   |
| 2. Гимнастическая стенка                   | 3 пролета |
| 3. Гимнастические маты                     | 4 штуки   |
| 4. Скакалки                                | 8 штук    |
| 6. Мячи теннисные с пониженной компрессией | 32 штуки  |
| 7. Ракетки для пляжного тенниса            | 12 штук   |
| 8. Корзина для сбора мечей                 | 1 штука   |