



**Октябрьский район**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

**Принята на заседании  
педагогического совета школы №1 от  
«\_31\_» \_\_\_\_08\_\_\_\_ 2020 года**

**«Утверждено»:**  
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ  
имени Героя Советского Союза имени  
Н.В.Архангельского»  
С.А. Паршина  
Приказ № \_\_\_\_ от  
«31» Августа 2020 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Внеурочная деятельность  
Теннис  
(ФГОС ООО)  
для 3 - 4 класса**

***Учитель: Дружинин О.В.***

***Стаж: 33 года***

***Первая квалификационная категория***

гп. Октябрьское 2020 год.

### Пояснительная записка

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

#### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по настольному теннису предназначена для СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения.

Рабочая программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

#### Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

#### Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажеров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном

теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как это требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 260 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **Содержание тем учебного курса.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

#### **Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

#### **Тема 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка

пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема 5. Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

*Обучающиеся должны знать:*

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

*Уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

## Техническая подготовка

### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

### 2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

### 3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

### 4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

*Уметь:*

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## Тактическая подготовка

### **Техника нападения.**

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ).Шаги( одношажный, приставной, скрестный).Прыжки(с двух ног,с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча.Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

### **Техника защиты.**

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка,подрезка.

*Обучающиеся должны знать:*

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

*Уметь:*

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

### Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Теннис» 2020-2021 учебный год**Учителя: **Дружинин Олег Вячеславович**Классы: 3-4-кл. Предмет: **Физическая культура**

№ п/п	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	Четверг			Теоретическая часть занятия/ Форма организации деятельности	Практическая часть занятия/ форма организации деятельности	
1.	<b>01.09</b>	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис	Здоровые привычки.
2.	<b>08.09</b>	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
3.	<b>15.09</b>	Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
4.	<b>22.09</b>	Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
5.	<b>29.09</b>	Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подачи ударом. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь принимать и подавать. Знать правила игры в теннис	Сплочение коллектива
6.	<b>06.10</b>	Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь атаковать и защищаться. Знать правила игры в волейбол	Умение работать в команде

		Парные игры.				
7.	<b>13.10</b>	Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис Техника игры	Умение работать в команде
8.	<b>20.10</b>	Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
9.	<b>27.10</b>	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
10.	<b>17.11</b>	Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. ОФП.	Умение работать в команде
11.	<b>24.11</b>	Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	ОФП Развитие гибкости.	Развитие гибкости
12.	<b>01.12</b>	Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку. Знать правила игры теннис	Сплочение коллектива
13.	<b>08.12</b>	Удары промежуточные, одиночные или многократно	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Техника игры	Сплочение коллектива



		повторяемые. Игра атакующего против атакующего.				
14.	<b>15.12</b>	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат».	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол	Умение работать в команде
15.	<b>22.12</b>	Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Техника игры	Сплочение коллектива
16.	<b>29.12</b>	Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. ОФП Развитие выносливости.	Сплочение коллектива
17.	<b>12.01</b>	Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Сплочение коллектива
18.	<b>19.01</b>	Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
19.	<b>26.01</b>	Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис Техника игры	Умение работать в команде
20.	<b>02.02</b>	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать	Умение работать в команде

					правила игры в волейбол	
21.	<b>09.02</b>	Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь выполнять поддачи играть в теннис. Знать правила игры в теннис	Умение работать в команде
22.	<b>16.02</b>	Правила игры и методика судейства соревнований.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис. Техника игры	Умение работать в команде
23.	<b>23.02</b>	Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. ОФП Развитие выносливости.	Развивать внимание
24.	<b>02.03</b>	Совершенствовать технику приема «крученая свеча».	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Техника игры	Умение работать в команде
25.	<b>09.03</b>	Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь играть в теннис. Знать правила игры в теннис.	Умение работать в команде
26.	<b>16.03</b>	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. ОФП Развитие ловкости	Умение работать в команде
27.	<b>23.03</b>	Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. Знать правила игры в теннис.	Умение работать в команде
28.	<b>06.04</b>	Учебная Игра	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Техника игры	Умение работать в команде
29.	<b>13.04</b>	Совершенствование техники хвата теннисной	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Знать правила игры в теннис.	Умение работать в

		ракетки.			Техника игры	команде
30.	<b>20.04</b>	Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь выполнять подачи мяча в нападении. Знать правила игры в теннис.	Умение работать в команде
31.	<b>27.04</b>	Совершенствование техники передвижения теннисиста.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. Знать правила игры в теннис.	Сплочение коллектива
32.	<b>04.05</b>	Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.		Сплочение коллектива
33.	<b>11.05</b>	Совершенствование техники стойки теннисиста	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь выполнять стойки. Знать правила игры в теннис.	Сплочение коллектива
34	<b>18.05</b>	Совершенствование видов вращения мяча.	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Уметь правильно выполнить удары. Знать правила игры в теннис.	Умение работать в команде
35	<b>25.05</b>	Учебная Игра	1	Инструктаж по Т.Б. во время занятий.	Техника игры	Умение работать в команде

