

**Комитет образования и науки администрации
Новокузнецкого городского округа Кемеровской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**



654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4

Телефоны: +7(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: school41nvkz@gmail.com Сайт школы: <http://школа41-нк.рф/>

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
8 класс
*основное общее образование***

г. Новокузнецк, 2022

Планируемые результаты освоения курса «Настольный теннис»

Личностные результаты:

1. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. умение оказывать помощь своим сверстникам;
4. положительное отношение к систематическим занятиям настольным теннисом ;
5. понимание роли настольного тенниса в укреплении здоровья;
6. сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
7. инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий;
8. российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
9. уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
10. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
4. следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
5. понимать цель выполняемых действий;
6. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку, вести наблюдение за показателями своего физического развития;

7. принимать решения связанные с игровыми действиями;
8. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
9. оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
10. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
11. оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
12. выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
13. находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
14. объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

1. формирование знаний о настольном теннисе и его роли в укреплении здоровья;
2. различать подвижные и спортивные игры;
3. организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
4. сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
5. искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
6. критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
7. использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
8. находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого, спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
9. выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
10. выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
11. менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;

12. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

13. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Коммуникативные УУД

1. умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

2. умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

3. договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, взаимодействовать друг с другом на площадке.

4. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

5. осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

6. при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

8. развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

9. распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Содержание курса

Основные движения

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Строевые, гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций.

Подача

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).

Атакующие удары

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Тактика настольного тенниса

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Тактика одиночных игр. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. 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 защищающего соперника. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1
2.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
3.	Выбор ракетки и способы держания. Разновидности хвата.	1
4.	Удары по мячу накатом.	1
5.	Вращения мяча.	1
6.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
7.	Удары по мячу накатом.	1

8.	Вращения мяча.	1
9.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
10.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
11.	Удары по мячу накатом.	1
12.	Вращения мяча.	1
13.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
14.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
15.	Подачи: короткие и длинные.	1
16.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
17.	Удары по мячу накатом.	1
18.	Вращения мяча.	1
19.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
20.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
21.	Подачи: короткие и длинные.	1
22.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
23.	Удары по мячу накатом.	1
24.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
25.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
26.	Подачи: короткие и длинные.	1
27.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
28.	Игра в защите	1
29.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
30.	Игра в защите.	1
31.	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
32.	Удары по мячу накатом.	1
33.	Игра у стола. Игровые комбинации.	1

34.	Удары по мячу накатом.	1
-----	------------------------	---