

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Настольный теннис»
10 -11 КЛАСС
2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Планируемые результаты освоения программы курса
внеурочной деятельности**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- 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;
- 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);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав, и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– антикоррупционное мировоззрение;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– способность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма,

ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности в частности региона проживания - Липецкой области;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- научиться простым практическим навыкам судейства игры в настольный теннис и выполнять основные технические приёмы в настольном теннисе;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в настольный теннис, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
- научиться методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в настольный теннис
- уметь играть по правилам настольного тенниса;
- освоить технику скрытых верхних и нижних передач мяча;
- уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
- знать методы тестирования при занятиях настольного тенниса;
- знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеть техникой блокировки в защите;
- овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
- знать основные тактико-технические действия;
- уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами настольного тенниса и иных видов спорта;
- уметь участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия настольного тенниса;
- осуществлять судейство в настольном теннисе;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры;

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Основные приемы игры

Поддачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.

2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.

3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.

2. Толчок ракеткой.

3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.

4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень

стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.

5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.

6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.

7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.

8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накатым) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- беседы;
- викторины
- соревнования

Форма организации деятельности в основном — коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы.

Виды деятельности: игровая, познавательная

Основные виды деятельности учащихся:

- познавательная деятельность.
- самостоятельная работа;
- игровая деятельность- работа в парах, в группах;
- досугово-развлекательная деятельность;
- мастер-классы, тренировки, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. | 10 |
| 2. | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 12 |
| 3 | СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | 20 |
| 4. | ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ | 28 |
| | Итого | 70 |

Календарно-тематическое планирование

| № | № занятия в теме | Раздел, тема | Дата | | Количество часов | | |
|---------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------------|-----------|----------|
| | | | план | факт | Всего | Теоритич. | Практич. |
| | | | | | 70 | 2 | 68 |
| Знакомство с игрой (10ч) | | | | | | | |
| 1. | 1.1 | Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. | | | | 2 | |
| 2. | 1.2 | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите | | | | | 2 |
| 3. | 1.3 | Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите | | | | | 2 |
| 4. | 1.4 | Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите | | | | | 2 |
| 5. | 1.5 | Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите | | | | | 2 |
| Удары по мячу (12ч) | | | | | | | |
| 6. | 2.1 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите | | | | | 2 |
| 7. | 2.2 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите | | | | | 2 |
| 8. | 2.3 | Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите | | | | | 2 |
| 9. | 2.4 | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите | | | | | 2 |
| 10. | 2.5 | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите | | | | | 2 |
| 11. | 2.6 | Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите | | | | | 2 |
| Подача (20 ч) | | | | | | | |
| 12. | 3.1 | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат | | | | | 2 |
| 13. | 3.2 | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат | | | | | 2 |
| 14. | 3.3 | Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат | | | | | 2 |
| 15. | 3.4 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 16. | 3.5 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 17. | 3.6 | Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 18. | 3.7 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 19. | 3.8 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|
| 20. | 3.9 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 21. | 3.10 | Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| Отработка игровых навыков (28 ч) | | | | | | | |
| 22. | 4.1 | Отработка навыков в игре «один на один» | | | | | 2 |
| 23. | 4.2 | Отработка навыков в игре «один на один» | | | | | 2 |
| 24. | 4.3 | Отработка навыков в игре «один на один» | | | | | 2 |
| 25. | 4.4 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 26. | 4.5 | Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 27. | 4.6 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 28. | 4.7 | Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 29. | 4.8 | Игра ударами срезка. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 30. | 4.9 | Игра ударами срезка. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 31. | 4.10 | Игра ударами срезка. Игра в нападении | | | | | 2 |
| 32. | 4.11 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | | | | | 2 |
| 33. | 4.12 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | | | | | 2 |
| 34. | 4.13 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | | | | | 2 |
| 35. | 4.14 | Удар подрезкой снизу. Игра в защите | | | | | 2 |