

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно- спортивной направленности «Настольный теннис».

Цель:

Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Сроки реализации: 1 год.

Возраст детей – 8-18 лет.

Количество воспитанников в группе: 1 года обучения – 15-20 человек.

Режим работы: 1 год обучения 2 раза в неделю по 1,75 часа

Количество часов: 1 год - 126

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной. Это: беседы, задания игровой направленности,

соревнования, самостоятельная работа. Основная форма организации детей на занятии: групповая.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения по данной рабочей программе обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время занятий;
- правила игры в настольный теннис;
- основы техники и тактики игры;

должны уметь:

- выполнять приёмы подач разных видов;
- выполнять атакующие удары по диагонали, по линии;
- играть на счет разученными ударами.

Способами проверки результата обучения по данной рабочей программе являются выполнение контрольных нормативов.