

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Настольный теннис позволяет развивать физические качества обучающихся: координацию и ловкость. Развить дополнительные навыки, требующие успешного выполнения нормативов школьной программы, изучение подвижных игр, активной жизненной позиции и формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Государственная политика в области ФК и спорта для учащихся включает в себя не только введение трех уроков физкультуры в неделю, но и формирование потребности к здоровому образу жизни и активной деятельности.

Ежегодно команда лицея участвует в муниципальном этапе Всероссийских спортивных соревнований «Президентские спортивные игры», где обязательным разделом является «настольный теннис». Но данный раздел не является обязательным в программе предмета «физическая культура». Кроме того, отсутствие материально-технического обеспечения, в виде свободного спортивного зала и необходимого количества теннисных столов, не позволяет включить данный раздел в виде вариативной части уроков по предмету.

Поэтому выведение данной программы в качестве дополнительного образования является актуальным.

Отличительной особенностью программы является то, что обучающиеся могут заниматься выборочно (по желанию). Освоив данную программу, могут использовать навыки игры для проведения активного отдыха в течение учебного времени (в перемену, после уроков), так как теннисный стол находится в общей доступности в «малом зале». Кроме того, учитель может подбирать индивидуальную нагрузку для каждого.

Уровень сложности: базовый

Адресат программы: обучающиеся 10-12 лет (4-5 класс)

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Часовой объем программы: за год 60 часов

Срок реализации – 1 год

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: групповая, наполняемость групп: 12- 15 человек.

Цель программы: Научить основам и правилам игры «настольный теннис», развивать необходимые навыки, участвовать в соревнованиях

Задачи программы:

- приобрести теоретические и методические знания;
- овладеть основными приёмами современной техники и тактики игры;
- формировать устойчивые мотивы школьников в бережном отношении к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма;
- воспитать привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитать умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитать гигиенические навыки и привычки соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой.

Формой контроля являются контрольные нормативы, оценка техники и тактики игры, практические занятия, участие в соревнованиях по настольному теннису.