

**АННОТАЦИЯ**  
**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**  
**«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

**Статус программы:** программа модифицированная, разработана в соответствии с краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2016 г., и учебно-методическим пособием И.А. Рыбалевой «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» 2019г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** программа предназначена для мальчиков и девочек от 6 до 18 лет, желающих заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 20 человек разного пола.

**Уровень программы, объем и сроки реализации:**

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 144 часа. Срок освоения программы - 36 недель.

**Цель программы:** формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

В процессе работы решаются следующие задачи:

**1. Образовательные**

- дать необходимые базовые знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- познакомить с базовыми техническими элементами;
- научить использовать полученные знания.

**2. Развивающие**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить навыки саморегуляции;
- сформировать устойчивую мотивацию;

**3. Воспитательные**

- Воспитать потребность в самообразовании, к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
- Формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать умение работать в группе, команде.

**Форма обучения - очная.**

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 4 занятий по 1 академическому часу каждое). Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

**Форма проведения занятий:** фронтальная, групповая и индивидуальная.

**Форма контроля:** Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используются:

участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных и др.); личные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, контрольные тесты по

ОФП и других формах обучения.

**Ожидаемые результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
  - представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - владеть простейшими техническими приемами; хватки ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «маятник», «челнок», «веер»;
- приобретут навыки соревновательной деятельности.

**Краткое содержание:** Программа является базовой основой для изучения в спортивно-оздоровительных группах начальных элементов игры в настольный теннис и подготовки к обучению по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.