

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
«ПЕРВАЯ РАКЕТКА»

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 базовом уровне.

Общее количество учебных часов за весь период обучения 184 часов. Срок освоения программы – 2 года (1-й год-46 недель, 2-й год 46 недель).

Цель программы: гармоничное развитие физических и личностных качеств, разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья детей через занятия настольным теннисом.

В процессе работы решаются следующие задачи:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

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.

Форма проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Форма контроля: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

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; хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин»;» «толчок» «подрезка»; подача: «мятник», «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.