

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

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

Уровень программы – базовый.

Возраст обучающихся – 12 – 15 лет

Срок реализации: 3 года

Учебный план:

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий настольным теннисом.

1.1.1. Задачи:

Личностные:

- ✓ развить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер;
- ✓ воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
- ✓ формировать умение проявлять волевые и нравственные качества;
- ✓ развитие личностных качеств.

Метапредметные:

- ✓ способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- ✓ формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- ✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом;
- ✓ воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия.

Предметные:

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

- ✓ научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;
- ✓ научить компетентно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;
- ✓ развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- ✓ развивать двигательные способности посредством игры в теннис.

Планируемые результаты:

Личностные – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Образовательные (предметные) – развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций, формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения настольного тенниса
- основы оказания первой помощи при травмах
- правила соревнований и судейства
- основные принципы настольного тенниса

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику настольного тенниса
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы настольного тенниса.

Особые условия: обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.