

## Аннотация

к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Общая характеристика программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Настольный теннис. Барчуковой Г.Б. и Воробьева В.А., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Программа рассчитана на обучающихся 11 – 17 лет.

Программа составлена на 102 учебных часа в год, количество занятий – 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Срок реализации программы 1 год. Количество занимающихся 15 чел.

Цель программы – создание условий для массового привлечения обучающихся к занятиям настольным теннисом.

Основными задачами программы являются:

Отбор способных к занятиям настольным теннисом обучающихся;

Формирование стойкого интереса к занятиям;

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

Привитие навыков соревновательной деятельности.

Формы контроля: регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие в школьных, межшкольных, районных соревнованиях.

Личностные и метапредметные результаты:

Личностные результаты освоения программы

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения программы

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- об истории и развитии тенниса в России;
- о влиянии физических упражнений на организм спортсмена;
- о гигиенических требованиях к занимающимся спортом;
- о профилактике заболеваемости и травматизма в спорте;
- правила игры в теннис
- технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время игры в теннис.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять приемы тактических и технических действий защиты и нападения;
- владеть ракеткой и мячом;
- выполнять стойки и передвижения;
- играть в теннис.

Используемый учебно-методический комплект:

- Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт.
- Байгулов Ю.П.. Основы настольного тенниса. М.: Физкультура и спорт.
- Барчукова Г.Б., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Прогресс.
- Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС.