Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования дом детского творчества «Ермак» Зерноградского района

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности "Настольный теннис"
Составитель: Педагог дополнительного образования
Кушнарёв Владимир Васильевич

Программа «Настольный теннис» дает возможность детям приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе, проявить свои способности. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей.

Игра в настольный теннис дисциплинирует, летающий мячик развивает реакцию, а глаза, внимательно следящие за мячиком, переключают взгляд с близкого на далекий предмет, улучшая и сохраняя зрение.

Основная цель данной программы – воспитание физически здоровой личности, умеющей думать, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

Воспитательные:

- сформировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- сформировать гармоничное физическое и психическое развитие, укрепить здоровье обучающихся;
- уметь выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия и постоянно контролировать себя.

Развивающие:

- овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- овладеть элементарными знаниями о своём организме, роли физических

упражнений в жизни, способах укрепления собственного здоровья;

- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Программа рассчитана на 5 лет обучения (216 ч - в год) детей в возрасте от 8 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Принимаются обучающиеся без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- сформирован интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- сформировано гармоничное физическое и психическое развитие, укреплено здоровье обучающихся;
- сформировано умение выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия и постоянно контролировать себя.

Метапредметные:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой

Предметные:

- сформированы двигательные умения и навыки;
- владение элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в жизни, способах укрепления собственного здоровья;
- обучены технике и тактике настольного тенниса.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.