

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» рассчитана на один учебный год, 1 час в неделю, и направлена на укрепление здоровья (физкультурно-оздоровительная направленность) детей 11 – 18 лет.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Этим и объясняется ее **актуальность**.

**Целесообразность** данной программы состоит в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и формировании двигательного опыта, а также в снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Уровень** – базовый.

Участниками программы являются группы обучающихся МКОУ «Сучковская СОШ» по 5-10 человек 11-18 лет в независимости от пола. Набор в группы осуществляется по

желанию детей и их родителей. Занятия группы объединения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность академического часа – 40 мин.

### **Цель программы:**

развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

#### ***Развивающие:***

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

#### **Формы работы:**

- групповая;
- индивидуально-групповая.

С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме. Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении игр и упражнений, объяснение правил и тактик игры.

#### **Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

#### **Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.