

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни и служит средством профилактики, укрепления 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 ударов.

Направление – физкультурно-спортивная.

Уровень – общекультурный. Программа направлена на создание организационных условий формирования растущей личности в спорте.

Условия набора детей в кружок: принимаются все желающие с 11 до 16 лет.

Наполняемость группы составляет не менее 8 человек, согласно санитарно-гигиеническим требованиям к виду деятельности.

Предполагаемый состав группы - переменный.

Данная программа носит комплексный характер и способствует формированию у воспитанников духовной и физкультурно-спортивной культуры. Курс программы рассчитан на 5 лет обучения в объеме 342 часа и предусматривается 3 занятия в неделю по 3 часа в неделю.

Цель программы: Развитие и совершенствование у воспитанников основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Методы обучения – игровой, метод соревнования, наглядный, метод упражнения, круговая тренировка, работа в паре;

методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование.

Формы организации учебного занятия – групповой, индивидуальный и круговой.

При изучении нового материала используются словесные методы(беседы, диалог), наглядные методы, тренинги, упражнения на координацию, резкость

Основными видами выявления результатов усвоения программного материала на всех этапах обучения является практическая, соревновательная деятельность.

Основными результатами работы по программе являются: динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, результаты в соревнованиях и развитие мотивации воспитанников на здоровый образ жизни.