

Аннотация к рабочей программе «Настольный теннис»

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурноспортивной направленности «Настольный теннис»

Цель: Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Данная рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной. Это: беседы, задания игровой направленности, соревнования, самостоятельная работа. Основная форма организации детей на занятии: групповая.

Требования к уровню подготовки обучающихся

По окончании обучения по данной рабочей программе обучающиеся должны знать:

технику безопасности во время занятий;

правила игры в настольный теннис;

основы техники и тактики игры;

должны уметь:

выполнять приёмы подач разных видов;

выполнять атакующие удары по диагонали, по линии;

играть на счет разученными ударами ударами.

Способами проверки результата обучения по данной рабочей программе являются выполнение контрольных нормативов.