

Аннотация к программе внеурочной деятельности по настольному теннису

Настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Занятия настольным теннисом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

- этап начальной подготовки – 1 год
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года

Основными задачами реализации Программы является:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Учебный план рассчитан на 36 недель, в котором предусматриваются следующее соотношение объемов по предметным областям:

- теоретическая подготовка от 10% до 15 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 20% до 30% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта не менее 45% от общего объема учебного плана;
- развитие творческого мышления от 10% до 15 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10 % от общего объема учебного плана.

Прогнозируемые результаты:

- укрепление здоровья учащихся;
- освоение учащимися технических приемов игры и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий учащимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- выполнение спортивных разрядов.