

Аннотация
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Настольная ракетка

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель Программы	Обучение техническим и тактическим основам игры в настольный теннис, навыкам игры в настольный теннис, развитие у обучающихся физических качеств, формирование у интереса к игре в настольный теннис, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, овладение основами игры в настольный теннис, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.
Категория обучающихся	обучающиеся 15-21 лет любого (юноши и девушки) пола, желающие заниматься в объединении, имеющие начальную физическую подготовку, основную группу здоровья на основании результатов медицинского заключения, не имеющие противопоказаний для занятий спортом, имеющие первичные спортивные навыки, потребность научиться играть в настольный теннис.
Форма обучения	очная
Объем и срок освоения программы	144 часа, 1 год
Планируемые результаты	<p>Личностные результаты:</p> <p><u>Обучающиеся будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • сотрудничать с педагогом и сверстниками в разных учебных ситуациях; • учиться воспринимать общественные дела как свои собственные. • использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. <p><u>Обучающиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • основы коммуникативной компетентности в общении со сверстниками в спортивной деятельности, • основы умения работать в спортивной команде. <p><u>Обучающиеся будут иметь навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве; • саморазвития, проявления самостоятельности; • ответственности за результаты команды в соревнованиях; <p><u>У обучающихся будут сформированы:</u></p>

- осмысление своих возможностей, проявление самостоятельности, преодоление трудностей;
- устойчивый интерес к выбранному виду деятельности;
- мотивация к спортивной деятельности, трудолюбие, целеустремленность;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

У обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
- критичность мышления, умение воспринять общественные дела как свои собственные;
- становление личности обучающегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;
- усовершенствование навыков общения, взаимодействия друг с другом;
- создание условий для раскрытия потенциала обучающегося как гармонично развивающейся личности;

Метапредметные результаты:

- *интеллектуальные:*

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- планировать пути достижения целей в ходе тренировок.

- *коммуникативные:*

Обучающиеся будут уметь:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе.

учебно-организационные:

Обучающиеся будут уметь:

- определять цели и задачи при подготовке к сдаче нормативов;
- работать в условиях соревнований;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

1. общие сведения о развитии настольного тенниса;
2. приемы помощи и самопомощи при травме;
3. правила и принципы техники перемещений;
4. правилам игры в настольный теннис;
5. понятия «Техника игры», «Тактика игры», «Блокирование»;
6. первичные навыки судейства
7. принципы подготовки и участия в соревнованиях по настольному теннису разного уровня.

Обучающиеся будут уметь:

1. выполнять подскоки и прыжки после приседа;
2. выполнять разные элементы подачи мяча ракеткой;
3. выполнять прием и передачу мяча ракеткой;
4. выполнять тактические и технические действия технике хвата;
5. выполнять упражнения общей физической подготовки;
6. различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
7. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
8. выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности;
9. объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
10. управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать

знания:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного

	<p>инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой; - владеть основными техническими приемами; - применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий футболом. <p>Результаты реализации программы определяется личностным спортивным ростом обучающихся.</p> <p>Программа призвана помочь каждому обучающемуся осмыслить его место в жизни, приобщаться к спорту.</p>
Изучаемые вопросы	<p>Физическое воспитание и развитие. Психологическая культура. Владение приемами помощи и самопомощи при травме Общая физическая подготовка Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития выносливости, гибкости, внимания Техническая подготовка Тактическая подготовка Соревнования. Правила соревнований.</p>
Формы проведения занятий	<p>Практические занятия, беседы, тестирование, соревнования</p>