

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – авторская.

Цель программы - обучение детей и подростков технике и тактике игры в настольный теннис, а также привитие навыков здорового образа жизни.

Возраст обучающихся: программа ориентирована на подростков 11-18 лет

Продолжительность реализации программы: Срок реализации программы 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 432. Учебный план рассчитан ежегодно на 144 часа в год.

Условия реализации программы: программа реализуется по Договору сетевого взаимодействия МБУДО «ЦДИ «Южный» и МБОУ «Гимназия № 5».

Краткое содержание программы: программа включает в себя два этапа:

1 этап начальной подготовки (первый год обучения): общая и специальная физическая подготовка с использованием в занятиях разнообразных упражнений, эстафет, подвижных игр с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям; изучение основ техники и тактики настольного тенниса;

- учебно-тренировочный (2 и 3 год обучения) - общая и специальная физическая подготовка; совершенствование широкого спектра технических приемов, тренировка основных тактических комбинаций, систематическое участие в соревнованиях; введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся; занятия носят выраженный тренировочный характер.

Ожидаемый результат: Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.