

## Аннотация к программе курса внеурочной деятельности "Настольный теннис"

Программа курса «Настольный теннис» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

В программе внеурочной деятельности МБОУ «СОШ села Лорино» использованы основные направления воспитательной деятельности, определенные в разделе "Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций" Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р), в части личностных результатов.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры - настольный теннис.

**Основными задачами** программы являются:

- ❖ Укрепление здоровья;
- ❖ Содействие правильному физическому развитию;
- ❖ Приобретение необходимых теоретических знаний;
- ❖ Владение основными приемами техники и тактики;
- ❖ Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- ❖ Привитие учащимся организаторских навыков;
- ❖ Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- ❖ Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Вся программа выстроена из шести взаимосвязанных блоков: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Игровая подготовка»

Курс "Настольный теннис" изучается в 7-х классах из расчета 1 час в неделю.

### **Методы и формы обучения**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.