

Программа «Настольный теннис»

Настольный теннис – это вид спорта Олимпийских игр. Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Цель программы – создание условий для личностного и физического развития обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни через занятия настольным теннисом.

Задачи программы.

- **Образовательные:**
 - дать необходимые дополнительные знания в области спортивной игры настольный теннис;
 - обучить технике и тактике игры;
 - освоить и закрепить специальные знания и умения при игре в настольный теннис.
- **Развивающие:**
 - развивать основные физические качества: силу, ловкость, координацию движений, быстроту реакции;
 - способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в теннис;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- **Воспитательные:**
 - воспитывать спортивную дисциплину;
 - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропагандировать здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты.

Этапа начальной подготовки:

Будут знать:

- о роли физических упражнений в укреплении здоровья;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- техника безопасности и правила поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учебно-тренировочного этапа:

Будут знать:

- О технических приемах в настольном теннисе;
- О положении дел в современном настольном теннисе.
- Будут уметь:
- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе;
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма стрессовым ситуациям.