

Аннотация к рабочей программе дополнительного образования по физической культуре для секции по настольному теннису.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: **настольный теннис**, а также самостоятельно. Рабочая программа по предмету составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами: требованиями нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым федеральным государственным образовательным стандартом общего образования; действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования ». Нормативная база: Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013); Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»; Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»

В результате изучения раздела **«Настольный теннис»** ученик должен **знать/понимать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Основные правила игры;

Т/Б в настольном теннисе.

Уметь:

Организовывать совместные занятия **настольным теннисом** со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

техники игровых действий и приемов, соблюдать т/б на занятиях по **настольному теннису**.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия **настольного тенниса** для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру **настольный теннис** в организации активного отдыха.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой по тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Предметные результаты обучения:

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по **настольному теннису**.

Учебно-тематический план

№	Перечень разделов, тем	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	4
1.2	Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, развитие силовых способностей, развитие общей выносливости.	4
2.	Специальная физическая подготовка	6
3.	Тактическая подготовка	8
4.	Техническая подготовка	4
5	Учебная игра	8
Итого		34