

## **Аннотация к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»**

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

У детей с нарушенным слухом наиболее ярко выражены нарушения моторики, отстает развитие такого жизненно важного качества, как скорость движения, особенно скорость двигательной реакции и одиночного движения, наблюдается нескоординированность в движениях.

Уникальные свойства настольного тенниса открывают большие возможности для активизации интереса глухих школьников к данному виду спорта, развития их мотивации к ведению активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося и его эмоционально-психологической открытости.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису для групп начальной подготовки разработана для учащихся 2-5 классов и рассчитана на 4 года обучения (135 учебных часов). Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. 33 учебных часа в год для обучающихся 2 класса, 34 учебных часа в год - для 3 - 5 классов. Возраст - 7-11 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

**Целью** Программы является: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом посредством настольного тенниса.

### **Задачи программы.**

#### **Образовательные:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

- обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования для увеличения двигательной активности и оздоровления;

- обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

#### **Коррекционно - развивающие:**

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

- формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

#### **Оздоровительные:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- повышение работоспособности функций организма средствами дыхательной гимнастики, закаливания и др.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и

сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

- привитие обучающимся организаторских навыков.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения Программы обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты.

В результате освоения Программы обучающиеся должны:

**знать /понимать:**

- основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

Результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по трем уровням:

**на первом уровне:** освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);

**на втором уровне:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, организацию своего нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

**на третьем уровне:** приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;