

Аннотация к программе внеурочной деятельности «Настольный теннис»

Программа нацелена на формирование устойчивого интереса школьников к занятиям спортом и поддержание здорового образа жизни. Регулярные занятия способствуют развитию координации движений, скорости реакции, выносливости и уверенности в себе. Практические занятия развивают навыки владения ракеткой, приемы нападения и защиты, стратегию и технику игры.

Игровой характер занятий привлекает внимание учащихся, формирует желание совершенствовать спортивные навыки и поддерживать хорошую физическую форму. В результате ученики приобретают опыт выступлений на школьных и районных соревнованиях, что укрепляет уверенность в своих силах и улучшает эмоциональное состояние.

Направление программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Цель программы:

Формирование мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

Совершенствование физической подготовки и улучшения здоровья учащихся.

Создание условий для полноценного отдыха и восстановления сил.

Задачи программы:

- Обеспечение необходимого объема знаний о технике и стратегии игры в настольный теннис.
- Улучшение показателей силы, скорости, выносливости, гибкости и ловкости.
- Поддержание высокого уровня работоспособности и предотвращение переутомления.
- Расширение диапазона игровых ситуаций и подготовка к участию в соревнованиях разного уровня.

Место курса в учебном плане

Программа курса по внеурочной деятельности «Настольный теннис», составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане «Ростовской специальной школы-интернат № 42» (Новочеркасский филиал) Рассчитана на один час в неделю для 6- 9 классов, всего в год 34 часа