**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТРУНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ОСНОВЫ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Программа курса физкультурно-спортивной направленности отделения дополнительного образования детей «Основы настольного тенниса»:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности;
* личностные результаты освоения учебного предмета;
* предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
* учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

**Цель** курса физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса» заключается в создании условий для ознакомления с Программой, оздоровлении и укреплении организма, обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса**»**

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы, желанием обучающихся детей заниматься настольным теннисом и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса»

**Теоретические сведения.**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

**Общая физическая подготовка.**

Практический материал: упражнения для развития координационных способностей: упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития выносливости.

**Специальная физическая подготовка.**

Практический материал: упражнения для развития прыжковой ловкости; упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

**Техническая подготовка.**

Теоретический материал: исходные положения; способы передвижения; способы хвата ракетки; способы подачи; способы выполнения ударов по мячу; способы приема. Практический материал: техника выполнения хвата теннисной ракетки; жонглирование теннисным мячом; техника передвижения теннисиста; стойка теннисиста; основные виды вращения мяча; подачи мяча: «маятник», «челнок»; удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок»); удары по теннисному мячу (удар с нижним вращением – «подрезка»).

**Тактика игры.**

Теоретический материал: основы тактики игры в нападении; основы тактики игры в защите. Практический материал: подачи мяча в нападении; прием подач ударом; удары атакующие, защитные; удары, отличающиеся по длине полета мяча; удары по высоте отскока на стороне соперника.

**Учебные игры.**

Практический материал: одиночные игры; парные игры; подвижные игры с элементами настольного тенниса; «игра защитника против атакующего»; «игра атакующего против защитника».

## Описание места курса физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса» в учебном плане

Курс «Основы настольного тенниса» входит в ОДОД. На курс «Основы настольного тенниса» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1  | 4 | 84 |