

Программа «Настольный теннис»

Педагоги: Петренко Николай Николаевич, Филатов Евгений Евгеньевич

Срок реализации программы: 3 года обучения для детей школьного возраста.

Возраст обучающихся: 6–13 лет

Программа «Настольный теннис» - физкультурно –спортивной направленности. В программу «Настольный теннис» включены следующие разделы: «Техника игры», «Технические приемы», «Технические элементы», «Тактика игры», «Общefизическая подготовка», «Специальная подготовка».

Настольный теннис – высокодинамичный вид спорта. Игровые упражнения, технические приемы, используемые в настольном теннисе, состоят из естественных движений, выполняемых при повышенном эмоциональном подъеме, что способствует развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств обучающихся. Настольный теннис способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, развитию органов дыхания, улучшению обмена веществ.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение игре в настольный теннис.

Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся будут знать: тенденции развития современного настольного тенниса, технические приемы (сложных подач, подрезок и свечей, атакующих ударов), технику игры в паре в медленном и среднем темпе, правила судейства соревнований.

Обучающиеся будут уметь: подавать сложные подачи, выполнять быстрые накаты справа и слева, выполнять подрезку и свечу, атакующие удары, играть в паре в медленном и среднем темпе, владеть навыками судейства.