

Аннотация к программе «Ракетка»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» разработана для реализации в спортивной секции. Возраст учащихся от 6,5 до 18 лет. Срок реализации 7 лет.

Данная программа направлена на физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, через систематические занятия настольным теннисом. Основной акцент в ней делается на приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, ознакомление с различными приемами игры в настольный теннис, что сделает, игру более интересной и разнообразной. Способствует формированию таких качеств как трудолюбие, целеустремленность, ответственность. Укрепляет и закаляет весь организм ученика. Предполагаемым результатом освоения данной программы является положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, умение использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности лидерских качеств и воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как личность, индивидуальность, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.