

Аннотация  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Настольный теннис»

**Форма обучения:** очная.

**Нормативный срок обучения (срок реализации программы):** краткосрочная, в течение одной смены (21 день).

**Язык, на котором осуществляется образование (обучение):** русский.

**Возраст обучающихся:** 11 – 13 лет.

**Цель программы:**

развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Краткое содержание:**

занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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 детей умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями. 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.

**Ожидаемый результат:**

знать: как правильно распределять свою физическую нагрузку; правила игры в настольный теннис; правила проведения соревнований, технические приемы в настольном теннисе;

уметь: провести специальную разминку для теннисиста; играть в настольный теннис; улучшение координации движений, быстроты реакции и ловкость; усиление общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам; развитие коммуникабельности в результате коллективных действий.

**Режим занятий:**

2 занятия (два академических часа) 3 раза в неделю. Всего 18 часов за смену. Возможно распределение занятий в первую и вторую половину дня.

**При реализации программы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии не используются.**