

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения - **ознакомительная**.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы

Актуальность программы

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV–VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определен ее популярностью в районе, городе, проведением турниров среди учащихся на муниципальном, районном и городском уровне, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога

Адресат программы

Программа адресована для обучающихся 11 – 15 лет

В этом возрасте занятия спортивной деятельностью способствуют развитию волевых качеств, благодаря чему в дальнейшем развивается мотивация достижения успехов и более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» доступна для различной категории обучающихся, в том числе *для детей с ОВЗ*. Принимаются все желающие дети данной возрастной группы по заявлению родителей при наличии свободных мест