АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной **направленности**
«Учись играть в настольный теннис»

Возраст обучающихся: 10 - 16лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Афанасьев Эдуард Александрович,
педагог дополнительного образования

– *направленность программы* – физкультурно-спортивная

- *актуальность программы, отличительные особенности программы* – простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития.

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 профилактику асоциального поведения, пропаганду здорового образа жизни.

Уровень сложности учебного материала в программе является базовым, т.к. стартовые знания дети получили из программы прошлого года.

–*адресат программы* – учащиеся со 2 по 11 классы, возраст воспитанников -8-17 лет, количество -15 человек

– *формы обучения* – групповая
– *объем программы* – 72 часа в год
– *срок освоения программы* определяется содержанием программы – 1 год (9 месяцев)
– *режим занятий* – 1 час в неделю, занятия по 45 мин.

Планируемые результаты

- будут усовершенствованы технические и тактические действия учащихся при игре в настольный теннис
- научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развовьется координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- разовьется социальная активность обучающихся, воспитается чувство самостоятельности, ответственности;

Литература

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и

среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2013 г.