

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» составлена в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, Уставом школы и локальными актами образовательной организации.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Настольный теннис - игра универсальная. Она оказывает на организм все-стороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся теннисом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия теннисом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Актуальность** образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной, и спортивной работы.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных теннисистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

**Адресат программы.**

По данному направлению предполагается учебная группа младшего и среднего звена, а также не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом. Максимально возможное количество обучающихся в группе до 15 человек. Принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных знаний и умений.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение, по данной программе на каждый год обучения составляет 68 часа. Практика показывает, что этот временной промежуток позволяет детям перейти от репродуктивного уровня исполняемых изделий к активному, самостоятельному, творческому процессу по созданию авторских изделий.

## **Формы организации образовательного процесса**

Форма занятий: групповая, индивидуальная, коллективная. Для начала предлагается детям лёгкие задачи, а потом более сложные (но обязательно доступные для выполнения). Программа позволяет индивидуализировать и дифференцировать процесс обучения. Виды занятий по программе – практические занятия, участие в соревнованиях.

**Цель программы:** оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания.
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

### Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом.
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия.
- воспитание коммуникативных качеств.

### Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- формирование правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.
- формирование представлений о виде спорта – настольный теннис, его возникновении, развитии и правил соревнований.

### Коррекционные:

- Коррекция и развитие мыслительной деятельности.