

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Настольный теннис»**

Аннотация

Направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма несовершеннолетних посредством занятий настольным теннисом.
Адресат программы	Несовершеннолетние от 8 до 18 лет
Срок реализации/ объем программы	20 часов /20 часов
Режим занятий	Занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут.
Форма занятий	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Содержание	Занятия, формирующие знания основных приёмов техники игры и тактических действий.
Ожидаемый результат	<p style="text-align: center;"><i>Обучающиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;- правила игры в настольный теннис. <p style="text-align: center;"><i>Обучающиеся будут уметь выполнять:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- технику игры в настольный теннис; <p style="text-align: center;"><i>Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья;- контролировать уровень тревожности;- повышать защитные силы организма к стрессам. <p style="text-align: center;"><i>Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- умение взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.