

## **Аннотация к программе «Настольный теннис»**

Настольный теннис предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений. Учащиеся могут после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **Задачи:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе (адекватно оценивать свои достижения и достижения других детей, оказание помощи, разрешение конфликтных ситуаций);
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями, составлена с учётом запросов родителей и интересов детей, ориентирована на детей 7 – 10 лет.

Программа рассчитана на 3 года. Занятия проводятся:

- 1 год - в неделю по 3 часа (всего 102 часа в год);
- 2 год – в неделю по 6 часов (всего 204 часа в год);
- 3 год – в неделю по 6 часов (всего 204 часа в год).