**Аннотация к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно–спортивной направленности**

**«Настольный теннис и общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | 10-17 лет |
| Составитель | МО учителей |
| Цели программы: | Создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. |
| Задачи: | *Образовательные:*   * дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис); * научить правильно регулировать свою физическую нагрузку; * обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.   *Развивающие:*   * развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; * развивать двигательные способности посредством игры в теннис; * формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.   *Воспитательные:*   * способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; * воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; * пропаганда здорового образа жизни. |
| Учебно-методический комплекс: | * Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год. * Байгулов Ю.П., Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и ДЮСОР. М., 1999 год. * Байгулов Ю.П., Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год. * Барчукова Г.Б., Воробьев В.А., Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год. * Курамшина Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. М.: 2004 год * Матыцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год * Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:2001 год |
| Количество часов | Рабочая программа рассчитана на:  144 часа, 4 часа в неделю |