

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, личностных и волевых качеств, укрепление здоровья учащихся.

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Предлагаемая программа «Настольный теннис» помогает реализовать следующую цель – развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование личностные качества ребенка (коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности).

Форма объединения - секция.

Категория учащихся – 9 -11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.