

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАКЕТКА»**

Направленность спортивно-физкультурная

Рассчитана на детей от 10 до 15 лет

Срок реализации 3 года

Программа составлена в соответствии с основными нормативными документами.

Игра – это вид деятельности, в котором важен не столько результат, сколько сам процесс. Игра – это отдых, и компенсация недостаточных нагрузок: физических, умственных, эмоциональных. Популярной среди детей и подростков является спортивная игра настольный теннис, которая помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества как целеустремленность, дисциплинированность, выдержку, самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость.

Настольный теннис - игра, позволяющая ребенку получить массу положительных эмоций, окунуться в мир спорта, его взаимоотношений. Успехи воспитанников в обучении рожают у них уверенность в своих силах, помогают преодолеть психологические барьеры нерешительности и робости перед новыми видами деятельности и окружающим миром.

В результате реализации программы «Ракетка» предполагается, что у детей и подростков повысится уровень физического развития и физической подготовленности; сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Учащиеся приобретут технические и тактические навыки игры в настольный теннис; освоят навыки судейской практики в настольном теннисе У них появится осознанное отношение к здоровому образу и стилю жизни; улучшатся ценностные ориентиры. Усвоят навыки культуры общения; расширят свой кругозор в вопросах физической культуры и спорта.