**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО**

**НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «настольному теннису» разработана в соответствии:

# - федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

-приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

# - письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Цель программы**  - совершенствование двигательной деятельности детей в своей возрастной категории, на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию, создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки детей посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» подразделяются на:

**Воспитательные:**

**-** способствовать развитию социальной активности детей: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- пропаганда здорового образа жизни, а также профилактика табакокурения;

- поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;

- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;

- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничествами со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

**Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма в школьном возрасте к продолжительным физическим нагрузкам;

- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

- уметь распределять нагрузку, ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения даже в такой возрасте;

- уметь находить ошибки при выполнении заданий и способы их исправления;

- уметь анализировать и пробовать оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

**Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- обучить детей школьного возраста технике и тактике настольного тенниса;

- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- совершенствовать на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;

- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Актуальность** **программы** заключается в следующем:

1. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.
2. Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью, учебно - материальной базой учреждения.
3. Очень важно, чтобы ребёнок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.
4. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.
5. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
6. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.
7. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.
8. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Планируемые результаты** приобретаемые детьми на предметном уровне:

**Должн**ы **знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;

- правила игры в настольный теннис;

- знать лучших российских теннисистов.

**Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);

- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).

- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;

- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;

- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

**Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;

- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

- овладеют навыками общения в коллективе.