**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности**

**«Настольный теннис 144.20.14»**

**Статус программы:** Программа **«Настольный теннис 144.20.14»** авторская. Составлена Лисицыным Алексеем Геннадьевичем, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2020 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 14 - 15 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы**:

* Теоретическая подготовка;
* Физическая подготовка и подводящие упражнения;
* Техническая подготовка;
* Тактическая подготовка;
* Соревновательная деятельность;

**Цель программы**: повышать уровень физического развития и технической подготовки теннисистов.

**Задачи:**

обучающие

- Обучать техническим и тактическим навыкам настольного тенниса

- Обучать знаниям в области тенниса и спорта в целом

развивающие

- Способствовать развитию физических качеств обучающихся

воспитательные

- Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Теоретическая часть:** Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис. Действующие правила игры, терминология. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на её развитие. Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис.

- **Физическая подготовка и подводящие упражнения**: Подвижные игры,

ОРУ, бег, прыжки, метания. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.

- **Техническая подготовка**: Техника выполнения стойки и передвижений, хвата ракетки, выполнение подач, приема подач, вращения, диагональные и прямые атаки разных видов.

**Тактическая подготовка**: Игра в защите и нападении, игра от соперника, выполнение активных переходов, применение различных технических навыков в различных моментах двухсторонней игры.

**Соревновательная деятельность:** Учебно-тренировочные игры, внутренние соревнования, участие в турнирах.

**Ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками теннисиста

2. Знания в области настольного тенниса и спорта в целом.

3. Повышение уровня развития физических качеств

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни