Педагог дополнительного образования: Маркин Максимилиан Иванович, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка», 2026 г.изд.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Одним из популярных и доступных для учащихся видом спорта является настольный теннис. Занятия настольным теннисом в связи с их эмоциональностью, зрелищностью, доступностью можно считать универсальным средством физической культуры. Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис - вид олимпийской программы, занимающий одно из первых мест в мире по масштабам распространения. В этом причина его огромной социальной значимости, а успешность выступления в нем предполагает наличие высокой заинтересованности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ракетка» ознакомительного уровня.

Адресат программы: в творческое объединение «Ракетка» принимаются все желающие девочки и мальчики от 7 до 17 лет, по 7 заявлению родителей и имеющие справки о состоянии здоровья, допускается дополнительный набор учащихся на вакантные места в группе в течение года. Наполняемость групп 8-15 человек. Группы формируются разновозрастные, с учѐтом удобного времени для посещения занятий.

Объѐм программы: 36 часов.

Срок освоения программы: 2 месяца

Формы обучения: очная

Форма занятий: Групповая форма занятий с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (или 4 раза по 1часу). Согласно требованиям СанПин. Длительность занятия 45 минут.