**Аннотация**

 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, нацелена на обучение детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовка обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

 **Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название программы** |  Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»  |
| **Автор-составитель** | Железнов Александр Петрович, тренер-преподаватель  |
| **Вид программы** | **общеразвивающая** |
| **Направленность программы** | физкультурно-спортивная |
| **Срок реализации программы** | 3 года |
| **Возраст обучающихся** | с 8 лет |
| **Цель программы** | обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис, подготовить обучающихся к участию в соревнованиях по настольному теннису. |