**Аннотация к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе «Теннис».**

 **Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

 **Возраст обучающихся:** 11-17 лет.

 **Срок реализации программы:** 2 года.

**Цель программы** - создать условия для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить технике и тактике настольного тенниса;

- научить регулировать свою физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропагандировать здоровый образ жизни.