

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области**

Согласована с
управляющим советом
Протокол № _____
От «___» _____ 2025г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«___» _____ 2025г.

Утверждена
Директор МАОУ
«Байкаловская СОШ»
_____ Е.Д.Кугаевская
«___» _____ 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС «БЫСТРЫЙ МЯЧ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 месяц

Возраст обучающихся: от 6 лет и 6 месяцев до 17 лет

**Федосеева Венера Фазиховна,
воспитатель лагеря «ОЛИМПИОНИК»**

2025 г.

Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение теоретической и практической подготовки детей в летнем оздоровительном лагере по настольному теннису.

Актуальность программы

Повышение роли физической культуры и спорта как важного инструмента организации современного социума, повышение духовного и физического здоровья нации является одной из важнейших задач государственной политики на современном этапе.

Одним из мощных средств профилактики заболеваний и укрепления здоровья растущего организма детей являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье и, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им целей.

Отличительные особенности программы, новизна

В одной группе могут заниматься воспитанники разных возрастов. В рамках освоения программы дети активно привлекаются к организации спортивных мероприятий, подвижных игр в летнем лагере. Дети получают опыт самостоятельной организации турниров по настольному теннису. Данная программа способствует активной социализации детей через организацию свободного времени ребенка и направлена на развитие как физических, так и умственных способностей ребенка.

Адресат программы: участниками программы «Быстрый мяч» являются дети в возрасте от 6 лет и 6 месяцев до 17 лет с разной степенью одаренности. Минимальное количество обучающихся в группе 10 человек, максимальное -15 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 месяц обучения, 3 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятий: 1 академический час – 45 минут с 15-минутным перерывом.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

1. Отобрать способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Формировать стойкий интерес к занятиям.

3. Развивать у детей физические способности, укреплять здоровье, закаливать организм.
4. Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.

По завершению обучения дети научатся:

- укреплять здоровье;
- основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- навыкам соревновательной деятельности;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- выполнять технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять основные приёмы техники выполнения ударов;
- выполнять основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;
- выполнять основные правила настольного тенниса;
- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Часов теории	Часов практики
1	Вводные занятия. Хватка и толчок	1	0,5	0,5
2	Срезки слева, справа. Накаты слева, справа	1		1
3	Подача. Правила соревнований и игровая практика	1		1
Итого:		3	0,5	2,5

