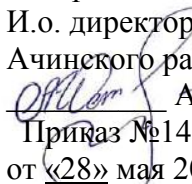


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом  
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского  
района»  
Протокол № 3  
от «28» мая 2021 г.

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ  
Ачинского района»  
 А.Г. Островская  
Приказ №14  
от «28» мая 2021 г.



Летний образовательный модуль  
к дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис»  
на 2020-2021 учебный год

**Срок реализации программы:** 1 месяц

**Возрастная категория:** от 9 до 17 лет

**Направленность:** физкультурно-спортивная

Составитель и реализует модуль образовательной программы::  
Карелин Кирилл Сергеевич,  
педагог дополнительного образования,

Ачинский район,  
2021г.

## Пояснительная записка

Летний образовательный модуль к дополнительной общеобразовательной программе «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Разработан модуль в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

### *Цель:*

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### *Задачи:*

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

#### Развивающие

- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности занимающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

*Контингент обучающихся – 9-17 лет*

*Режим занятий:* На освоение модуля отводится 16 часов на каждую группу (4 часа в неделю). Занятия проводятся в группе 2 раза в неделю по 2 часа.

Согласно Приложению №3 к СанПиНу 2.4.4.3172-14 рекомендуемый режим занятий по программе: одно занятие по 45 минут с 10 минутным перерывом.

*Формы занятий:* тренировочные занятия, занятия общей физической подготовкой.

### *Планируемые результаты*

В результате успешного освоения летнего образовательного модуля, дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

### Календарно – тематическое планирование модуля

№ темы	Дата	Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма занятий
			теория	практика	всего	
Техническая подготовка						
	01.06.2021 03.06.2021 08.06.2021	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	-	6	6	Практикум
	10.06.2021 15.06.2021 17.06.2021	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	-	6	6	Практикум
	22.06.2021 24.06.2021	Специальная физическая подготовка.		4	4	Практикум
<b>Итого:</b>				<b>16</b>	<b>16</b>	

### УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

*Материально-техническое оборудование:*

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	2
2.	Ракетка для настольного тенниса тренировочная	4
3.	Мячи для настольного тенниса	2
4.	Секундомер	1

*Интернет ресурсы:*

1. <https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehniki-i-taktiki-igri-v-nastolnom-tennise-2109894.html>
2. <http://sportvnutritebja.ru/taktika-nastolnogo-tennisa-takticheskie-varianty-2-chast/>