


Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Всероссийский детский центр «Океан»

Принята на заседании методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления общего  
и дополнительного образования  
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

 \_\_\_\_\_ М.И.Фролова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по образовательной  
деятельности ФГБОУ ВДЦ «Океан»



\_\_\_\_\_ Г.Г.Рыбкин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурной направленности  
«Юный теннисист»**

Возраст учащихся – 11 - 17 лет  
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:  
**Попова Анастасия Алексеевна,**  
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

### Информационная карта

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный Теннисист»
Автор - составитель	Попова Анастасия Алексеевна, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	тренировочные занятия
Адресат программы	учащиеся 11 -17 лет
Уровень программы	стартовый
Объем программы	12 часов
Цель	оздоровление и физическое развитие учащегося через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – настольным теннисом
Задачи	обучать игре в настольный теннис, различными её приёмами; знакомить с историей игры в настольный теннис; знакомить с принципами здорового образа жизни; развивать интерес к настольному теннису как виду спорта; формировать потребность в активном образе жизни; воспитывать стремление к достижению спортивных результатов; развивать физические и двигательные способности и личностные качества (волю, целеустремленность, быстроту реакции и др.); развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи
Краткое содержание	Учащиеся познакомятся с правилами, историей и практическими умениями игры в настольный теннис
Планируемые результаты	<i>Предметные результаты:</i> историю возникновения и развития настольного тенниса как игры; правила игры в настольный теннис; принципы здорового образа жизни; принципы составления правильного тренировочного плана; назначение общеразвивающих упражнений (разминки); различные виды спортивного оборудования для