

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Наименование предмета	Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Настольный теннис»
Класс	3-9 класс
Год обучения	первый
Количество часов	72 часа
Составитель	Т.В. Вазихова
Задачи	• овладеть базовой техникой (основами) настольного тенниса, обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса. • развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции; • развить двигательные способности посредством игры в теннис; • сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; • способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; • воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; • пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.
Содержание предмета	Общее понятие о теннисе I. Общее понятие о теннисе 1.1. Вводное занятие История настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика. Особенности современной игры. Инструктаж по технике безопасности и санитарно- гигиеническим требованиям. 1.2. Инвентарь для настольного тенниса. Инвентарь, необходимый для настольного тенниса: стол; сетка; мяч; ракетка. Профилактический уход за ракетками. 1.3. Первая помощь при травмах. Травмы

	и другие неприятности, подстерегающие теннисиста. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях по настольному теннису. 1.4. Правила игры. Общее понятие. Правила игры. II. Общая и специальная физическая подготовка. 2.1. Общее понятие Значение физической подготовки. Виды. Отличие. 2.2. Упражнения для определения координированности движений. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, туловища. Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, баскетбольным мячом, ракеткой, теннисным мячом. 2.3. Упражнения для определения гибкости Упражнения: прыжки с места в длину и вверх, с разбега в длину и в высоту, подскоки. Упражнения на растягивание мышц. 2.4. Упражнения для определения ловкости Метание теннисного мяча в цель и на дальность. 2.5. Основные виды вращения мяча. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. 2.6. Виды ударов Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, по направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. III. Техническая подготовка 3.1. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: европейская и азиатская («пером»). Основная стойка и позиция.
--	---

	3.2. Основные виды вращения мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх и др. Подрезки. Накаты. Чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Отражение сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа. 3.3. Виды ударов Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные. Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Различные моменты удара по мячу. Поддача с верхним, нижним, 3.4. Сочетание ударов. Удары «накат» слева и справа, с вращением мяча вниз, удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры (на счет - двумя мячами), «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» и др. 3.5. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах. IV. Тактическая подготовка 4.1. Общее понятие Взаимосвязь техники и тактики игры. Общая тактическая подготовка. Выработка индивидуального тактического стиля. 4.2. Тактика одиночных встреч. Тактика одиночной игры с: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Композиции, используемые нападающим против противника 4.3. Тактика и техника парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Композиции, используемые нападающим против защитника 4.4. Планирование тактических действий. Выбор темпа игры. Выбор позиции. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными
--	--

	направлениями полета мяча. Композиции, используемые нападающим против нападающего. 4.5. Значение начальной расстановки игроков. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Композиции, используемые защитником против защитника против защитника. 4.6. Тактика игроков в смешанных парных играх. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры и противника. Определение ошибок в технике и тактике игры, работа над ошибками. V. Соревнования 5.1. Правила игры, организация и проведение соревнований Правила игры. Требования организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам. Судейство соревнований. Оформление документации. 5.2. Контрольные испытания. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Тренировки. Эстафеты с элементами настольного тенниса.
Требования к уровню подготовки обучающегося	<u>знать:</u> ■ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; ■ правила игры в настольный теннис; ■ основные правила проведения соревнований; <u>уметь:</u> ■ проводить специальную разминку для теннисиста ■ овладеют основами техники настольного тенниса; ■ овладеют основами судейства в теннисе; <u>качества:</u> ■ улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; ■ улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

	■ коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
--	--