

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 10 имени воина-интернационалиста
Александра Харламова

Принято
На заседании Педагогического совета
ДО МАОУ СОШ № 10 имени воина-
интернационалиста Александра Харламова

Утверждено
Директор МАОУ СОШ № 10 имени воина-
интернационалиста Александра Харламова

№ 11

« 28 » августа 2022 г. Протокол № 1



**Рабочая программа по настольному теннису для
детей 5 – 7 лет
«Весёлая ракетка»**

Составила: Дражник Наталья Анатольевна

Инструктор по физической культуре

п. Половинный

2022г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 10 имени воина-интернационалиста
Александра Харламова**

Принято:

На заседании Педагогического совета
ДО МАОУ СОШ № 10 имени воина-
интернационалиста Александра Харламова

« 28 » августа 2022 г. Протокол № 1

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 10 имени воина-
интернационалиста Александра Харламова

№ 11 « 1 » сентября 2022г. Е.А. Кульнева

**Рабочая программа по настольному теннису для
детей 5 – 7 лет
«Весёлая ракетка»**

Составила: Дразник Наталья Анатольевна

Инструктор по физической культуре.

п. Половинный

2022г.

Содержание

I.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Новизна, актуальность, особенности программы.....	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Формы организации двигательной деятельности кружка.....	7
1.4.	Срок реализации рабочей программы.....	7
1.5.	Этапы реализации дополнительной образовательной программы....	7
II.	Учебный – тематический план.....	8
2.1.	Структура занятия.....	10
2.2.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	11
III.	Содержание реализации программы.....	13
3.1.	Перспективное планирование деятельности кружка.....	13
3.2.	Формы работы с родителями.....	28
IV.	Методическое обеспечение программы.....	28
4.1.	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста....	29
V.	Планируемые результаты.....	29
VI.	Литература.....	31

Приложение

I. Пояснительная записка

Программа инструктора по физической культуре «Настольный теннис» составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

1. Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2731-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 20.12.2010;
3. Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
4. Приказом министерства образования Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования); взаимодействие с родителями (законными представителями), педагогами ДОО и социальными партнерами.

Проблема в том, что при скоростном ритме жизни, плохой экологии, отсутствием здорового образа жизни, родители часто не замечают недостатков в физическом развитии своего ребенка. Задача коллектива ДО, в том числе и инструктора физической культуры вести разъяснительную работу среди родителей и населения. Наблюдения показали, что у дошкольников наступает быстрая утомляемость, неправильная осанка, дети часто отсутствуют в ДО по причине простудных и иных заболеваний, которые можно было избежать.

Именно в раннем дошкольном возрасте необходимо формировать понятие о здоровом образе жизни, о правильном поведении и о необходимости заниматься физической культурой и спортом.

Положительный результат реализации программы «Настольный теннис» возможен только в случае тесного сотрудничества и понимания родителей (законных представителей) о необходимости развития физических качеств.

1.1. Новизна, актуальность, особенности программы.

В ДО проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

В данной программе представлены игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой и (без ракетки). Игры с мячом – воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием теннисного мяча (на полу), передачей, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку) - дети учатся переправлять мяч через сетку. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча не оставляют детей равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно – связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Гипотеза

Включение подготовительных упражнений и элементов игры в настольный теннис в образовательную деятельность детей со старшего дошкольного возраста повысит развитие их физических качеств и обеспечит стойкое формирование навыков игры в настольный теннис у старших дошкольников.

Исходя из вышеизложенного мы разработали программу, которая определила цели и задачи.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- Формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- Содействовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- Формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

1.3. Формы организации двигательной деятельности кружка:

- Групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

- Контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- Соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Настольный теннис»;
- Индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

1.4. Срок реализации рабочей программы.

Курс программы «Настольный теннис» рассчитан на 2 года при проведении 1 занятия в неделю для старшей группы (общий объем – 35 ч.), 1 занятие в неделю для подготовительной группы (общий объем – 35 ч.). Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

1.5. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

I этап – проведение входящей диагностики детей (сроки проведения: первая – вторая неделя сентября); цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности.

Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

II этап – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок.

III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики (сроки проведения: первая неделя мая; цель проведения диагностики: определить

уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в спортивных соревнованиях ДО.

II. Учебный – тематический план.

(возраст 5-6 лет на первый год обучения)

Тема	Объём работы
Теоретическая подготовка	
Беседы: 1.«История развития настольного тенниса»; 2. «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис»; 3. «Требование безопасности во время занятий»; 4. «Польза игры в настольный теннис»; 5. Блиц – опрос «Какая польза от настольного тенниса»	5
Практическая подготовка	
1.Общая и специальная физическая подготовка (комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; 2.Техническая подготовка (обучение броскам и ловле мяча, обучать держанию мяча на ракетке, обучение техники отбивания мяча разными способами).	5 25
Итого:	35

(возраст 6-7 лет на второй год обучения)

Тема	Объём работы
Теоретическая подготовка	

Беседы: 1.«Требование безопасности во время занятий»; 2. «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста»; 3. Блиц – опрос «Почему полезно заниматься настольным теннисом?»»; 4. «Правила игры в настольный теннис»; 5. Блиц – опрос «Какие правила игры в настольном теннисе?»».	3
Практическая подготовка	
1.Общая и специальная физическая подготовка (комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; 2.Техническая подготовка (Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой, обучать правильной стойке у стола, обучать правилам перемещения у стола, обучать отбиванию мяча через сетку, обучать подаче мяча по подброшенному мячу, развивать самостоятельные действия с мячом).	5 27
Итого:	35

2.1. Структура занятия в старшей группе

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности	3 минут	умеренный

ходьбы и бега)		
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	2 минут	Умеренно - медленный

Структура занятия в подготовительной группе

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	5 минут	умеренный
Основная часть: ОРУ с мячом и ракеткой, игры и игровые упражнения с мячом и ракеткой.	20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	5 минут	Умеренно - медленный

2.2. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Задачи:

1. Выявить эффективность процесса реализации программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;
2. Выявить проблемы, характеризующие процесс реализации авторской программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису;
3. Провести корректирующие воздействия, направленные на приведение промежуточных результатов реализации авторской

программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису в соответствии с намеченными целями.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трехуровневой шкалы: ниже среднего, средний, высокий.

- Ниже среднего уровень – представляет собой тот факт, когда ребенок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.
- Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.
- Высокий уровень – ребенок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления умения детей по данному направлению, а на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

- Ориентационная способность (удержание мяча на ракетке, отбивание мяча ракеткой на месте (количество раз);
- Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения (метание в корзину, кол-во попаданий из 5);
- Скоростные способности (бег боком вокруг стола);
- Зрительно-моторная реакция (ловля теннисного мяча двумя руками).

III. Содержание реализации программы.

3.1. Перспективное планирование деятельности кружка

(возраст 5-6 лет на первый год обучения)

Задачи обучения детей:

- Знакомить детей с игрой в настольный теннис;
- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
- Развивать координационные способности – меткость, глазомер;
- Развивать скоростные способности;
- Развивать психофизиологические процессы (восприятие, мышления, внимания, память.)
- Учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

* - приложение № 1

** - приложение № 2

Неделя	Задачи	Содержание
Сентябрь		
1 неделя	Знакомство со спортивной игрой «Настольный теннис».	1.Беседа: «История развития настольного тенниса» (приложение № 3); видео урок «Обучение в игре настольный теннис». 2.Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2 неделя	Развивать умение работать с мелкими мячами	1.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его двумя руками. 2. Передай мяч. *
3 неделя	Развивать упражнения с мячом на меткость	1. Попади в окошко. * 2. Мяч в корзину. *
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве	1. Попади в цель.* 2. Поймай мяч. * 3. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками, 1ой-рукой.
Октябрь		
1 неделя	Обучать играм и игровым приёмам с теннисным мячом	1.Беседа: «Требование безопасности во время занятий» (приложение №5). 2.«Жонглирование» теннисным мячом: *

		- на месте вверх-вниз; - в движении вперед. 3. Мяч о стенку. *
2 неделя	Обучать правильному выполнению движений с ракеткой	1. Обучение правильно держать ракетку. ** 2. Перекладывание ракетки из руки в руку. 3. Отведение ракетки вправо-влево. 4. Отбивание мяча ракеткой вдаль. *
3 неделя	Развивать ловкость, координацию движений, точность в бросках, ловле и перемещении по залу.	1. Броски мяча в пол и ловля поочередно правой и левой рукой. 2. Мяч от пола в стенку. * 3. Мяч в корзину. *
4 неделя	Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре.	1. Прокатывание мяча в парах. * 2. Перебрасывание мяча в шеренге, от груди. 3. Перебрасывание мяча через верёвку, натянутой на высоте поднятой руки ребёнка.
Ноябрь		
1 неделя	Развивать выносливость, равновесие, глазомер.	1. Поймай мяч с пола на ракетку.* 2. Мяч от стены на ракетку. *
2 неделя	Обучение броскам и ловле мяча.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; -усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши.

		2.Перебрасывание и ловля в парах двумя руками, снизу. 3. Попади в круг. *
3 неделя	Обучать держанию мяча на внешней и внутренней стороне ракетки.	1.Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте. * 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед. 3. Катание мяча по ракетке.
4 неделя	Познакомить с отбиванием мяча открытой стороной ракетки (на месте).	1. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой вверх и ловля его правой (левой) рукой. 2. Отбивание мяча на ракетке.
Декабрь		
1 неделя	Обучать подбрасыванию мяча одной рукой и ловле его на ракетку.	1. Беседа: «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис» (приложение № 4). 2.Подбрасывание мяча правой рукой, а ловля левой рукой и наоборот. 3.Подбрасывание мяча правой рукой и ловля его на ракетку.
2 неделя	Развивать меткость, быстроту реакции и быстроту движения.	1.Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно. 2.Попади в круг. *
3 неделя	Закреплять обучению броскам и ловле мяча.	1.Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши.

		2.Перебрасывание и ловля в парах двумя руками от груди. 3. Попади в круг. *
4 неделя	Развивать ловкость, быстроту, точность.	1.Бросок мяча в пол и ловля после отскока на месте, затем в паре. 2. Игровое упражнение «отбей мяч ракеткой после отскока»: - от пола; - от стены «отбей 1-2 раза подряд».
Январь		
2 неделя	Формировать технику владения мячом.	Эстафеты: - прокати мяч; * - попади в корзину; * - пройди не урони. *
3 неделя	Развивать способность к взаимодействию при выполнении упражнений в паре.	1.Катание мяча в паре. * 2.Бросание мяча в пол партнеру. * 3.Перебрасывание мяча в паре, способ снизу.
4 неделя	Развивать подвижность лучезапястных суставов кисти, ловкость, координацию, внимание.	1.Ходьба и бег в парах с остановкой и поворотом по сигналу. 2.Бег с подбрасыванием теннисного мяча вверх, челночный бег с теннисным мячом. 3. Поймай мяч с пола на ракетку.
Февраль		

1 неделя	Формировать технику отбивания мяча разными способами.	1.Беседа: «Польза игры в «Настольный теннис» (приложение № 6) 2. Отбивание мяча тыльной стороной ракетки. 3. Отбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.
2 неделя	Формирование способности самостоятельным игровым действиям с мячом.	1. Подбрось-поймай. * 2. Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно.
3 неделя	Закрепить упражнения с мячом и ракеткой.	1. Подбивание мяча одной стороной ракетки, другой стороной, поочередно. 2. Бросание мяча рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть.
4 неделя	Формировать способность детей следить за полетом мяча; развивать «чувство мяча», внимание.	1.Бросание мяча правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот), то же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола. 2.Катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой.
Март		
1 неделя	Формировать умение выполнять отбивание мяча ракеткой «толчком».	1.Блиц - опрос: «Какая польза от настольного тенниса?». 2. Отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой. **
2	Развивать ловкость, быстроту точность	Эстафеты:

неделя		- Пронеси мяч на ракетке до ориентира и обратно. - Попади в круг. * - «Передай – садись». *
3 неделя	Повторить игровые приёмы с теннисным мячом.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Поймай мяч от стены на ракетку.
4 неделя	Совершенствовать упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1. Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед.
Апрель		
1 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1. Отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой. ** 2. Эстафеты: - в ходьбе с проносом ракетки с мячом; * - с броском теннисного мяча в корзину (обруч). *
2 неделя	Повторить броски и ловлю мяча.	1. Подбрасывание мяча вверх, и ловля двумя, одной, поочередно; - усложнение из положения сидя, на пятках, с хлопком в ладоши. 2. Бросить в пол правой рукой (л.р) и поймать 2-мя руками; 1ой-рукой.
3	Развивать быстроту реакции и быстроту	1. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед.

неделя	движения.	2.Эстафеты: - в ходьбе с проносом ракетки с мячом; * - с броском теннисного мяча в корзину (обруч); * - «передай – садись». *
4 неделя	Повторить упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1.Удержание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед. 2. Катание мяча по ракетке. 3.Отбивание мяча ракеткой на месте (5 раз подряд).
Май		
1 неделя	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	
2 неделя	Повторить игровые приёмы с теннисным мячом.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2.Поймай мяч от стены на ракетку.
3 неделя	Совершенствовать упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1. Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед.
4 неделя	Закреплять упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1.Удержание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед. 2. Катание мяча по ракетке. 3.Отбивание мяча ракеткой на месте (5 раз подряд).

Перспективное планирование деятельности кружка

(возраст 6-7 лет на второй год обучения)

Задачи обучения детей:

- Добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
- Совершенствовать умение детей владеть мячом и ракеткой;
- Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- Формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- Учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

* - приложение № 1

** - приложение № 2

Неделя	Задачи	Содержание
Сентябрь		
1 неделя	Развивать выносливость, равновесие, глазомер.	1. Беседа: «Требование безопасности во время занятий» (приложение №5). 2. Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2 неделя	Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Удержание мяча на ракетке с продвижением вперед. 3. Отбивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки.
3 неделя	Формировать способности к игровым действиям с мячом.	1. Бросить мяч рукой о стену и после отскока ударить по нему несколько раз подряд ракеткой, не давая ему упасть. 2. Попади в цель. *
4 неделя	Формировать способность детей следить за полетом мяча; развивать «чувство мяча», внимание.	1. Бросание мяча правой рукой вверх, поймать левой рукой (наоборот). 2. То же, но поймать снизу на ладонь после отскока от пола. 3. Катать мяч на ракетке по кругу правой и левой рукой.
Октябрь		
1 неделя	Обучать правильной стойке у стола (стойка теннисиста). Обучать правилам	1. Беседа: «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста» (приложение № 7).

	перемещения у стола.	2.Нейтральная стойка теннисиста. ** 3.Выпад вперед при отражении короткого мяча.** 4.Выпад в сторону при отражении косого мяча. **
2 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2. Эстафеты: - в ходьбе с проносом ракетки с мячом;* - с отбиванием мяча ракеткой; - с броском теннисного мяча в корзину (обруч).*
3 неделя	Обучать отбиванию мяча о стол.	1.Отбивание мяча о стол и ловля его одной рукой. 2.Отбивание мяча на ракетке на месте и с продвижением вперед.
4 неделя	Развивать точность, ловкость, целеустремленность.	1.Отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны.* 2. Упражнение: подбей 10 раз вверх. 3. Упражнение: подбей 5 раз разной стороной ракетки.
Ноябрь		
1 неделя	Формировать умение выполнять задание самостоятельно.	1.Попади в круг (у стены) после отскока.* 2.Прокати мяч по ракетке (круг).
2 неделя	Формировать технику отбивания мяча через сетку во встречных колоннах у стола.	1.Показ ударов «толчком» через сетку.** 2. Отбивание в колоннах у стола.* 3.Отбивание после отскока о стол.

		4.Игровые упражнения отбей 2 раза подряд; 3-5 раз подряд.
3 неделя	Продолжать формировать умение выполнять самостоятельно задания.	1.Отбивание мяча ракеткой о стену, несколько раз подряд. 2. Мяч от пола на ракетку. 3.Попади в круг.*
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Мяч от стены на ракетку.
Декабрь		
1 неделя	Формировать технику ударов по мячу «толчком».	1. Прокатывание мяча ладонью по краю стола.* 2. Отбивание мяча «толчком» после отскока от стола 2 раза и переход в конец своей колонны.
2 неделя	Развивать координацию движений, точность, быстроту, внимание.	1.Ходьба и бег приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2. Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах.* 3.Удары «толчком» у стола.**
3 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в парах. 2. Мяч от стены на ракетку.
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Игра на столе с мячом через сетку в парах. 2. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.

Январь		
2 неделя	Познакомить с подачей по подброшенному мячу.	1.Блиц-опрос: «Почему полезно заниматься настольным теннисом?». 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 3. Прокати мяч по ракетке (круг).
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
Февраль		
1 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Беседа: «Правила игры в настольный теннис» (приложение № 8). 2.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 3. Поймай мяч с пола на ракетку.
2 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Отбивание мяча ракеткой в парах стоя в шеренге.*
3 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1. Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Отбивание мяча на ракетке (по 10 раз).
4	Совершенствовать разученные	1.«Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка.*

неделя	упражнения с мячом и ракеткой.	2. Отбивание мяча ракеткой на месте. 3. Катание мяча по ракетке.
Март		
1 неделя	Обучение технике толчком справа и слева	1.Блиц - опрос: «Какие вы знаете правила игры в настольный теннис?». 2.Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки. 3. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Ходьба и бег приставными шагами, прыжками, на правой и левой поочередно, ходьба и бег спиной вперед. 2.Упражнения по выбору детей. 3. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1.Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2.Попади в цель.*
Апрель		
1 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2. Поймай мяч одной рукой после отскока от ракетки.

2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
Май		
1 неделя	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.	
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
3 неделя	Закреплять навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.
4 неделя	Закреплять навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.

3.2. Формы работы с родителями

(законными представителями)

1. Наглядная информация: стенды (родители могут увидеть достижения детского сада и воспитанников), новости о спортивных праздниках;
2. Консультация: «Полезь настольного тенниса для детей»;
3. Анкетирование «Физическое воспитание в ДО».

IV. Методическое обеспечение программы

1. Описание упражнений на меткость; в парах; в ловле; бросании, отбивании мяча; в равновесии; жонглировании мячом; эстафеты (приложение № 1);
2. Описание правильному держанию ракетки, отбиванию мяча ракеткой; стойке; выпадам (приложение № 2);
3. «История развития настольного тенниса» (приложение № 3);
4. «Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис»(приложение № 4);
5. «Требование безопасности во время занятий»(приложение № 5);
6. «Полезь игры в «Настольный теннис»(приложение № 6);
7. «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста» (приложение № 7);
8. «Правила игры в настольный теннис» (приложение № 8);
9. Общеразвивающие упражнения с ракеткой (приложение № 9);
10. Разминка в настольном теннисе (упражнения в беге, прыжках, для мышц рук, для мышц туловища, для мышц ног (приложение 10);
11. Картинки «Настольный Теннис» (приложение 11).

Видеотека:

1. «Уроки настольного тенниса» (1 – 10 часть);
2. «Как тренеру по настольному теннису показывать технику и элементы Настольного тенниса»;
3. «Настольный теннис для дошкольников»;
4. «Обучение в игре настольный теннис».

4.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:

1. Спортивный зал
2. Мячи (теннисные, резиновые малого размера)
3. Ракетки
4. Теннисный стол
5. Корзина
6. Музыкальный центр.

Наглядный материал

1. Иллюстрации видов спорта;
2. Игровые атрибуты;
4. Стихи, загадки;
5. Ноутбук, телевизор.

V. Планируемые результаты

Целенаправленная работа по обучению игре в настольный теннис позволит достичь следующих результатов:

- ✓ У детей сформирована мотивация развития способностей через занятия настольным теннисом.
- ✓ Сформировано эмоциональное отношение ребенка к занятиям в секции по настольному теннису.
- ✓ Развиты двигательные способности детей и физические качества, такие как быстрота, сила, ловкость, глазомер, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах.
- ✓ Сформированы умения согласованно выполнять движения с мячом и ракеткой.
- ✓ Выработаны четкие координационные движения.
- ✓ Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- ✓ Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений в игре настольный теннис.

В результате освоения программы обучения теннисной игредети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ Умеют обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- ✓ Знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке.
- ✓ Умеют играть с партнером через сетку.

Основными результатами выполнения программы являются:

- ✓ Формирование культуры здорового образа жизни.
- ✓ Рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год).
- ✓ Проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- ✓ Навыки самостоятельных занятий.
- ✓ Формирование волевых и нравственных качеств личности.

VI. Литература

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
2. В.Г. Гришин. «Игры с мячом и ракеткой». М.1982.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009.
4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999.
6. Журнал «Обруч», №1 2005.
7. Журнал «Обруч», №5 2007.
8. Видео «Уроки настольного тенниса» <https://youtu.be/ELFeCWsskKI>
9. Видео «Обучение в игре настольный теннис» <https://youtu.be/KyBdCoF5In8>
10. Видео «Как тренеру по настольному теннису показывать технику и элементы «Настольного тенниса»
<https://youtu.be/lg-sSqR XR3I>
- 11.Видео «Настольный теннис для дошкольников» <https://youtu.be/QjIPfhhPOaI>

№	Название упражнения	Выполнение упражнения
Меткость		
1.	Попади в окошко	Дети становятся в две колонны по 3 человека по обе стороны гимнастической лестницы (на расстоянии 1 - 2 м). У первого ребенка одной команды в руках шарик. Взрослый показывает, в какой пролет лестницы («окошко») надо перебросить его на сторону другой команды. По сигналу ребенок бросает шарик в «окошко» и уходит в конец колонны; ребенок с другой стороны ловит его или берет с пола (с земли), бросает обратно и тоже уходит в конец своей колонны.
2.	Мяч в корзину	Дети становятся в круг. В середине корзина. У каждого мяч. Нужно бросить мяч об пол так, чтобы он попал в корзинку. Мячи бросают по очереди или все вместе.
3.	Попади в цель	Дети с небольшими мячами располагаются в три колонны перед линией, напротив которой на расстоянии 3-4м находятся кегли. По сигналу дети сбивают мячами цель, и уходят в конец колонны.
4.	Попади в круг	Дети с небольшими мячами располагаются в одну линию, напротив которой на расстоянии 3-4м находятся обручи. По сигналу дети должны попасть прямо в обруч.
5.	Попади в круг (у стены) после отскока	Дети стоят в 2 звена возле стены на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч. Каждый бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг.
В парах		
6.	Выстрели мячом	Дети располагаются в две шеренги. У каждой пары один теннисный мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч

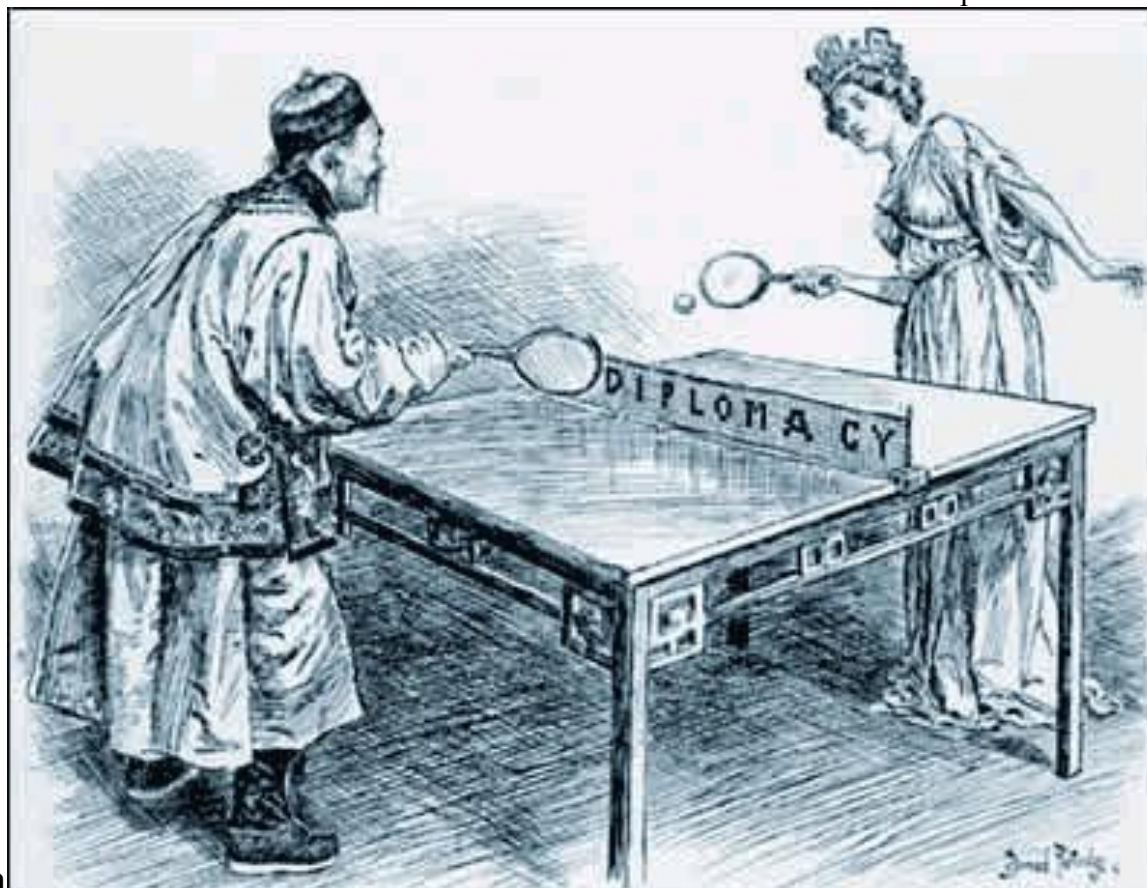
		одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему.
7.	Прокатывание мяча в парах	Дети располагаются в две шеренги. У каждой пары один большой мяч. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, при прокатывании колени не сгибать.
8.	Бросание мяча в пол партнеру	Дети располагаются в две шеренги. У каждой пары один большой мяч. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, бросание мяча в пол, на середину, после отскока второй ловит.
9.	Отбивание мяча ракеткой в парах стоя в шеренге	Между двумя играющими расстояние 2 — 3 м. Ребенок ударом по мячу направляет его товарищу, тот таким же движением возвращает мяч.
10.	Поймай мяч	Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим.
Ловля, бросание, отбивание мяча		
11.	Мяч о стенку	Дети строятся напротив стены на расстоянии 80 — 100 см. Каждый ребенок бросает мяч в стену и ловит его сначала двумя руками, а затем одной рукой.
12.	Отбивание мяча ракеткой вдаль	Дети располагаются в одну линию. У каждого по ракетке и мячу. Дети отбивают мяч в даль, затем бегут за ним.
13.	Мяч от пола в стенку	Бросать мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, стену, на ракетку.
14.	Поймай мяч с пола на ракетку	Дети распределяются по всему залу. У каждого ракетки и мячи. Дети кидают мяч в пол, а ловят его на ракетку.
15.	Мяч от стены на ракетку	Ребенок подходит ближе к стене, левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой в правой руке ловит, стараясь не дать мячу скатиться, держит до определенного счета.
16.	Подбрось-поймай	Дети распределяются в две команды. У детей одной команды по

		мячу. Инструктор дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам другой команды. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задание (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).
17.	Отбивание мяча 2-3 раза и переход в конец колонны	Дети строятся в три колонны напротив стены на расстоянии 80 — 100 см. Каждый ребенок бросает мяч в стену отбивает его 2-3 раза и отходит в конец колонны.
18.	Отбивание в колоннах у стола	Дети встают в одну колонну возле одного края стола, а инструктор встаёт напротив детей. Инструктор бросает мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз, а ребенок отбивает мяч ракеткой, затем уходит в конец колонны.
19.	Отбивание мяча у стены в 3-х колоннах	Дети строятся в три колонны напротив стены на расстоянии 80 — 100 см. Каждый ребенок бросает мяч в стену отбивает его 2-3 раза и отходит в конец колонны.
20.	Прокатывание мяча ладонью по краю стола	Дети встают вокруг стола, мяч кладут на стол и прокатывают мяч на столе с продвижением по кругу.
Равновесие		
21.	Удержание мяча на внешней, а затем на внутренней стороне ракетки по 5-10 сек на месте	Дети распределяются по всему залу. У каждого ракетка с мячом. По сигналу: «Начали» — положить мяч на внешнюю сторону ракетки, держать ее горизонтально полу так, чтобы мяч продержался 5 -10 секунд на ракетке. Затем на внутренней стороне ракетки удерживают мяч.
Жонглирование мячом		
22.	Стоя Сидя После хлопка В движении вперед	Подкидывание теннисного мяча вверх одной рукой, а ловля двумя руками. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч; сидя, ноги скрестно. С усложнением: подкидывание мяча вверх, а ловля его после хлопка в ладоши; подкидывание мяча вверх в

		движении вперёд.
Эстафеты		
23.	Передай мяч	Дети выстраиваются в две колонны друг за другом. Перед каждой колонной на расстоянии 3-4 м ставится любой предмет: стул, большой мяч, булава, кубик и т. д. Первый бежит с мячом, обегает предмет, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. При потере мяча ребенок возвращается, поднимает его и бежит с того места, где упал мяч. Побеждает звено, опередившее других при соблюдении условий игры.
24.	Прокати мяч	Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.
25.	Попади в корзину	В двух метрах от команд ставят корзины. Участники по очереди забрасывают теннисные мячи в корзину.
26.	Пройди не урони	Команды по очереди проходят до ориентира и обратно с мячом на ракетке, передав эстафету следующему участнику.
27.	«Передай – садись»	Впереди каждой команды лицом к ней на расстоянии 2 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

1.	Обучение правильно держать ракетку	Способ держания ракетки называют хваткой. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения ее оси относительно горизонта. При хватке различают ладонную и тыльную стороны ракетки. Ладонной стороной ракетки называется та, которая является как бы продолжением ладони, а тыльной — продолжением тыльной стороны кисти.  Горизонтальная хватка: а) расположение пальцев на ладонной стороне ракетки, б) расположение пальцев на тыльной стороне ракетки
2.	Отбивание «толчком» тыльной стороной ракетки после отскока в пол перед собой	Бросание мяча в пол, после отскока отбивание мяча вдаль тыльной стороной ракетки.
3.	Нейтральная стойка теннисиста	
4.	Выпад вперед при отражении короткого мяча	Выпады применяются для приёма коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене. 
5.	Выпад в сторону при отражении косого мяча	

6.	Показ ударов «толчком» через сетку	Для выполнения удара нужно встать на расстоянии 40-60 см от стола, туловище слегка наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях. Удар производится в момент отскока мяча несколько выше сетки – правая рука выносится вперед вслед за движением вперед одноименной ноги и выпрямляясь в локте, наносится удар по мячу.
----	---------------------------------------	---



История развития настольного тенниса

Родиной игр с использованием ракетки, фигур, шаров, проводимых на специальных площадках, считается Восточная Азия. В Китае на стенах летней резиденции императоров, в Летнем дворце, можно увидеть картины, свидетельствующие о том, что в средние века там играли в игру, напоминающую настольный теннис. Исследователи японского спорта утверждают, что в те же времена в Японии существовала народная игра, которую можно считать примитивной формой настольного тенниса.

Большое развитие игры с мячом получили в эпоху Возрождения в городах и селениях Европы, прежде всего в Италии. Там же, в Италии, зародился прообраз современного большого тенниса. Эта игра быстро стала популярной во Франции и Англии. Сначала мяч перебрасывался через сетку ладонью, затем для смягчения удара надели перчатки, в которые вскоре стали вшивать деревянные пластины для смягчения удара. На смену им пришли ракетки из дерева, которые спустя некоторое время стали обтягивать пергаментом. И только в XVI веке на ракетках появились струны. Примерно так же началась «эволюция» ракеток для настольного тенниса, правда, это произошло значительно позже. А в современной Франции и поныне во многих селениях играют в игру, похожую на теннис, ракетками, на которых натянута пергаментная бумага.

Долгое время теннис имел две разновидности: одна игра велась на открытом воздухе, другая - в закрытом помещении, в специально устроенных для этого залах. В Англии наибольшее развитие получил лаун-теннис, то есть теннис на природе на травяных площадках. Эта разновидность игры быстро стала пользоваться популярностью в Европе, в том числе и в России. А на смену игре в помещениях пришел настольный теннис, получивший развитие в Англии в конце 19 века. Сначала мячом служила пробка из-под шампанского, затем резиновый мячик. Ракетки были деревянные, покрытые пергаментом, с длинной ручкой, нередко инкрустированной золотом, слоновой костью, ценными породами дерева. Новая игра пользовалась популярностью в аристократических кругах, в среде поклонников игры в крикет. Крикет ранее считался детской забавой, так как он не построен на физическом противоборстве и не требует больших усилий. Играть в него можно было в самой изысканной одежде, но при этом он обеспечивал потребность в движении и развлечении. Такими же достоинствами обладал и настольный теннис, поэтому он получил доступ в знатные клубы джентльменов.

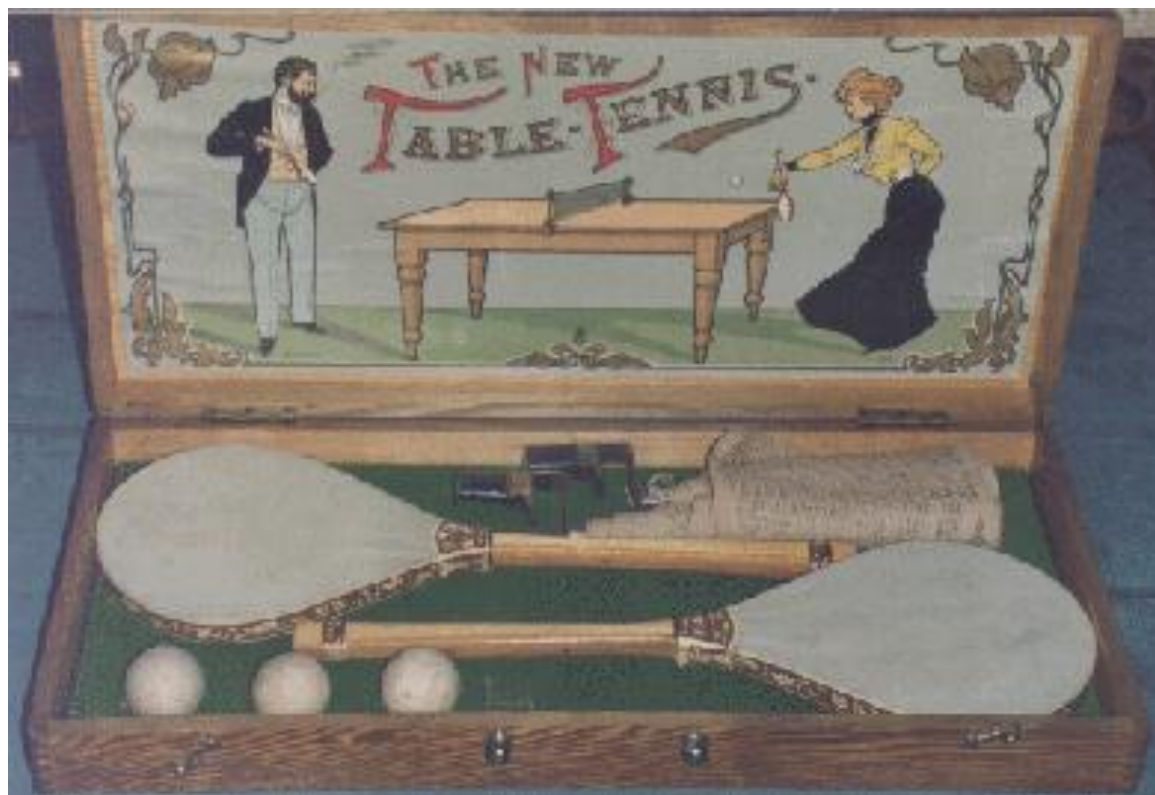


Поворотным моментом в истории игры, по словам первого президента Международной федерации настольного тенниса Айвора Монтегю, стало применение целлулоидных шариков, которые в 90-х годах прошлого столетия англичанин Д. Гиббс привез из Америки для игры в своей семье. Его друг, торговец спортивными товарами Жак, приобрел патент и начал производить столы, ракетки, мячи. В Англии возникла «пинг-понговая лихорадка» (игра получила название «пинг-понг», вероятно, из-за характерного стука от удара мяча о ракетку и стол). Эта игра быстро распространилась в Европе, а затем и во всем мире, становясь популярным развлечением в кафе и ресторанах.

«Пинг-понговая лихорадка» охватила и Россию. Об этом свидетельствовала картинка в одном из номеров петербургского журнала «Нива», вышедшего в начале 20 века. На ней изображены люди, играющие в пинг-понг в большом жилом доме - в каждой его комнате, в подсобных помещениях и даже на чердаке и в подвале. В то время в

России были созданы любительские клубы по подобию английских, в которых русские аристократы предавались этому спортивному развлечению. Большим поклонником пинг-понга был, к примеру, Лев Толстой.

Постепенно определялись правила игры. Сначала счет велся до 30, 50 или 100 очков. Система счета была унифицирована в 1926 году. Именно с этого времени партия ведется до 21 очка. Вначале в настольном теннисе подачи производились, как и в большом, над головой. Принятый ныне способ подач, когда мяч направляется прежде всего на сторону подающего, впервые найден в Венгрии, где в ту пору были очень сильные игроки, среди которых самый легендарный Виктор Варна - рекордсмен по количеству званий чемпиона мира.



Большая популярность этой игры привела к необходимости создать Международную федерацию настольного тенниса, что и было сделано в 1926 году. С этого же года стали проводиться и чемпионаты мира. Их организаторы столкнулись с проблемой длительности встреч, так как те могли продолжаться в сумме по 20 часов. Через десять лет

Международная федерация сократила время одной партии до 20 минут. По современным правилам встреча может продолжаться не более 15 минут, после чего вводится правило «13 ударов». Сущность его заключается в следующем: если принимающий 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, подававший проигрывает очко. Очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка.

Самое большое влияние на развитие настольного тенниса оказывало и оказывает до сих пор непрерывное совершенствование материала ракеток. Венгерский исследователь настольного тенниса доктор Л. Ормаи в этом процессе выделяет четыре периода:

- Период становления – ракетки делались из дерева и обтягивались пергаментом, иногда с использованием пробковых и прочих накладок;
- Классический – в ракетках использовались накладки из жесткой резины;
- Переходный (короткий) – жесткую резину сменила мягкая губчатая;
- Современный - ракетки производятся с двухслойными накладками типа «сендвич».



Применение накладок из губчатой резины позволило намного увеличить силу вращения мяча, но одновременно и замедляло игру, делая ее однообразной. Наиболее прогрессивными оказались покрытия, придуманные японцами. Они состоят из двух слоев - верхнего резинового (пупырышками вверх или вниз) и прокладочного - из губчатой резины. Такая ракетка дает возможность вести быструю игру и придавать мячу разнообразные сильные вращения, а также отражать мяч. С 1959 года двухслойные и жесткие ракетки, то есть ракетки без прокладок, считаются официально единственными возможными вариантами ракеток для настольного тенниса.

Чтобы поставить всех спортсменов в равные условия, Международная федерация приняла решение об изменении цвета накладок ракеток. Теперь по Международным правилам одна накладка ракетки должна быть красной, другая - черной. Если у игрока накладки с разными свойствами, то видно, в какой момент применена та или иная накладка.

Китайские теннисисты дебютировали на мировой арене в 1953 году. Вскоре они были признаны лучшими в мире, но «культурная революция» на определенный срок прервала их восхождение. В это время мировым пьедесталом овладели игроки, главным приемом которых был именно топспин. Среди них наиболее известны имена европейцев: венгров И. Йонера, Т. Клампара, Г. Гергей; шведов Ч. Юханссона и С. Бенгтссона; югославов Д. Шурбека и А. Стипанчика. Вернувшись в 1971 году на мировую арену, китайские спортсмены были вынуждены решать проблему сверхсильных верхних вращений. И они решили ее своеобразно. Ничего в принципе не меняя в игре, китайцы часть своих многочисленных теннисистов обучили европейской манере, и, таким образом, она стала для них привычной. Они много экспериментировали с накладками и явились создателями оригинальной игровой поверхности, получившей в спортивном обиходе название «трава». Накладка выполнена из синтетического материала, покрытого длинными пупырышками, которые придают отскакивающему мячу совершенно неожиданные траектории.

Но главное, китайские теннисисты стали еще более продуманно развивать и использовать свои скоростные качества, одновременно обогащая свою игру всеми новыми элементами. При такой сверхбыстрой игре медленный топспин соперника становится удобной мишенью для удара, а также для обманного движения.

Вновь став сильнейшими в мире в 1981 году, китайские спортсмены продолжают прилежно учиться всему новому, перенимают любой ценный опыт, всячески развивают научные исследования в этой области.

В Советском Союзе на развитие настольного тенниса повлияла как китайская манеры игры, так и европейская школа, а изюминку в него привнесла обширная география игры на территории СССР: давние традиции имели республики Прибалтики, Закавказья, известные спортсмены выросли на Украине, в Белоруссии. Среди советских теннисистов больших успехов и огромной популярности добились Зоя Руднова, Станислав Гомозков, Татьяна Фердман, Валентина Попова. «Эпидемия» пинг-понга в России началась с Санкт-Петербурга (тогда еще Ленинграда), там же начали проходить первые соревнования и воспитываться первые чемпионы.

Настольный теннис и поныне остается популярным в России, странах Европы и других частях света. По сей день спортсмены совершенствуют технику игры, готовясь к маленьким соревнованиям и крупным чемпионатам. Приобщиться к этому виду спорта нетрудно и никогда не поздно.

«Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис»

Главное оборудование для игры – это светлое, достаточно просторное помещение или ровная удобная площадка и стол.

При установке стола на воздухе можно оборудовать простейшую площадку с ровным твердым земляным грунтом. Размеры такой площадки могут быть 7,5Х4,5 м.

Длина стола 274 см, ширина 152,5 см, высота от пола (земли) 76 см. При этом для детей дошкольного и младшего школьного возраста размеры могут быть уменьшены, а высота снижена до 60 - 70 см.

Игровая поверхность стола должна быть ровной, гладкой и строго горизонтальной, матовой, темного, желательно зеленого цвета. На поверхность стола наносят линии белого цвета шириной 2 см по краям и среднюю линию шириной 0,3 см для парной игры – параллельно боковым линиям. Сетка разделяет стол на две равные половины, она крепится к нему с помощью кронштейнов. Высота сетки (6 дюймов) 15,25 см, длина 183 см.

В помещении свет может быть как искусственным, так и естественным.

При искусственном освещении мощность ламп должна быть такой, чтобы играющие без напряжения зрения могли следить за летящим мячом.

При оборудовании площадки для игры на улице для защиты от солнца можно предусмотреть навесной тент высотой 3 - 4 м от земли. Для того чтобы белый мяч был лучше виден, желательно площадку окружить фоном темного цвета. Таковым могут служить специальный матерчатый экран, деревянные щиты (забор) или зеленые насаждения, защищающие к тому же от ветра.

Ракетку, нужно правильно подбирать. Очень важно, чтобы она была «по душе», стала удобным продолжением руки.

При выборе ракетки нужно учитывать свои индивидуальные особенности – длину руки, силу мышц, размеры кисти, стиль игры. Если мышцы рук недостаточно сильные, то лучше выбрать легкую ракетку. Если кисть большая, то ручка у ракетки должна быть более толстая, и наоборот. Для нападения лучше подбирать ракетку с быстрым отскоком, а для защиты – с медленным.

Фанера, из которой изготавливают ракетки, может состоять из 3 слоев различных пород деревьев. От того, как чередуются различные породы дерева, зависит скорость отскока, удобство управления полетом мяча. Главное, чтобы ракетка была удобной.

Форма и размеры ручки ракетки зависят от размеров вашей руки и также влияют на удобство пользования ею. Слишком толстая ручка ограничивает подвижность кисти и затрудняет управление ракеткой, а слишком тонкая ручка может стать причиной болезненных ощущений и потертостей на ладонях и пальцах.

При подборе ракетки особое внимание на наклейки. Различают несколько видов накладок. Однослойные, наклеенные на ракетку пупырышками наружу (ракетку с такими накладками называют «жесткой»), и двухслойные. Двухслойные наклейки называют иногда «сэндвич», что по-английски означает «бутерброд», так как они состоят из двух слоев: верхнего резинового и нижнего микропористой губки. Верхний слой может быть наклеен как пупырышками наружу («прямой сэндвич»), так и пупырышками внутрь («оборотный сэндвич»).

По правилам соревнований наклейки с разных сторон ракетки, даже если они одинаковые по своим качествам, должны быть разного цвета – черного и красного.

«Требование безопасности во время игры в «Настольный теннис»

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У инструктора должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить инструктору.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся инструктору.

Приложение № 6

Польза игры в «Настольный теннис»

Прежде всего, специалисты рекомендуют обратить внимание на эту простую игру с ракетками и шариком родителей тех детей, которые никак не могут выработать красивый почерк. Ведь первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Занятия также будут полезны детям, которые занимаются рисованием. Что касается подростков, то им занятия пинг-понгом позволяет восстановить зрение после долгих часов за компьютером или даже учебниками. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Пинг-понг позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат.

Что касается физических составляющих, то настольный теннис заставляет тратить чрезвычайно много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Больше калорий можно сжечь, занимаясь бадминтоном, настольным или большим теннисом. Поэтому, если у вашего ребенка есть лишний вес – этот вид спорта поможет быстро привести его в необходимую форму. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мускулы рук и ног, а также спины и брюшного пресса. Играя в настольный теннис, ребенок тренирует сердечную мышцу, а также развивает дыхательную систему.

Во время игры клетки организма уже на второй минуте начинают активно насыщаться кислородом. Пинг-понг воспитывает также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую

концентрацию внимания, самообладание. Этот вид спорта положительно влияет на центральную нервную систему, поэтому его рекомендуют даже при запущенных случаях хронической усталости у взрослых.

Польза настольного тенниса для детей

Прививать ребенку любовь к физической активности и спорту необходимо с самого раннего возраста. Хорошо, если ребенок делает утреннюю зарядку, много играет во дворе и минимум времени проводит, играя в компьютерные игры. Больше пользы физическому развитию малыша принесет спортивная секция, в выборе которой родители, как правило, ориентируются, исходя из престижности и перспективности вида спорта, а также, учитывая предпочтения своего чада. Иногда занятые мамы и папы выбирают спортивную школу, которая находится ближе других к дому, и записывают ребенка, не спрашивая его мнения. Лишь бы была польза для здоровья!

На самом деле, не все виды спорта одинаково подходят для всех детей. Кроме учета противопоказаний, которые имеют многие спортивные игры, а также ограничения по возрасту и нагрузкам, выбранный вид спорта должен соответствовать темпераменту ребенка и его интересам. Также родители должны ориентироваться на такой показатель, как максимальная польза для здоровья ребенка. Что касается последнего пункта, то в этом смысле настольный теннис занимает в списке различных видов спорта одно из лидирующих мест.

Польза настольного тенниса

Прежде всего, специалисты рекомендуют обратить внимание на эту простую игру с ракетками и шариком родителей тех детей, которые никак не могут выработать красивый почерк. Ведь первое преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Занятия также будут полезны детям, которые занимаются рисованием. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко). Настольный теннис позволяет быстро и качественно развить высокую скорость реакции, а также отличную координацию движений. Если вашего ребенка часто укачивает в транспорте, настольный теннис поможет натренировать вестибулярный аппарат.

Что касается физических составляющих, то настольный теннис заставляет тратить чрезвычайно много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Больше калорий можно сжечь, занимаясь бадминтоном или большим теннисом. Поэтому, если у вашего ребенка есть лишний вес – этот вид спорта поможет быстро привести его в необходимую форму. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мускулы рук и ног, а также спины и брюшного пресса. Играя в настольный теннис, ребенок тренирует сердечную мышцу, а также развивает дыхательную систему.

Во время игры клетки организма уже на второй минуте начинают активно насыщаться кислородом. Настольный теннис формирует также психологические качества, например, стрессоустойчивость, оперативность мышления, высокую концентрацию внимания, самообладание.

Приложение № 7

«Правильная стойка и правила перемещения теннисиста»

Принятие правильной стойки означает, что спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперед. Каждый играющий выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока.

Для быстрого овладения правильной техникой передвижения, необходимо принять правильное удобное исходное положение, от этого зависит качество удара и быстрота передвижений.

Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар. Так как исходное положение может оказать серьёзное влияние не только на технику удара, но и на скорость передвижения, рассмотрим более подробно правильную стойку для игры в настольный теннис.

В нейтральном положении теннисист обычно стоит лицом к столу, ноги на ширине плеч или чуть шире, носки несколько разведены в стороны, пятки приподняты, вес тела приходится на носки, ноги согнуты в коленях, которые слегка направлены внутрь.



Рисунок 3 - Нейтральная стойка теннисиста (вид спереди и вид сбоку)

Туловище слегка наклонено вперёд, плечи раскрепощены, рука, держащая ракетку, согнута под прямым углом и находится поднятой, взгляд направлен вперёд, чтобы следить за полётом мяча. Такое исходное положение позволяет быстрее всего и с наименьшими затратами сил переместиться в нужном направлении.

В игре теннисисты чаще пользуются при перемещении следующими разновидностями перемещений: одношажный способ – шаги, переступания и выпады; двушажный способ – скрестный и приставные шаги.

Шаги применяются при перемещениях теннисиста на незначительные расстояния или чтобы занять правильную позицию. При этом шаг в направлении летящего мяча делает ближняя к нему нога, а другая занимает нужную для выполнения удара позицию.

Переступания применяются для поворотов на месте или незначительного передвижения вперёд-назад. Игрок как бы топчется на месте.

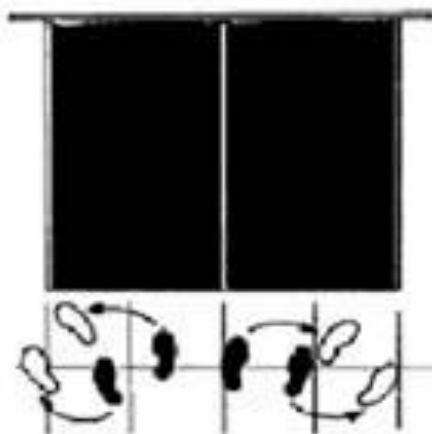


Рисунок 4 - Одношажный способ передвижения

Выпады применяются в основном для приёма коротких или косых мячей. При выпаде ближняя к мячу нога выполняет широкий шаг и сильно сгибается в колене.



Рисунок 5 - Выпад вперед при отражении короткого мяча



Рисунок 6 - Выпад в сторону при отражении косого мяча

Приставные шаги применяются в основном для перемещений вдоль стола вправо-влево. При этом первый основной шаг выполняется ближней к мячу ногой, а вторая подтягивается до уровня основной стойки. При значительном удалении игрока от мяча выполняется несколько приставных шагов.

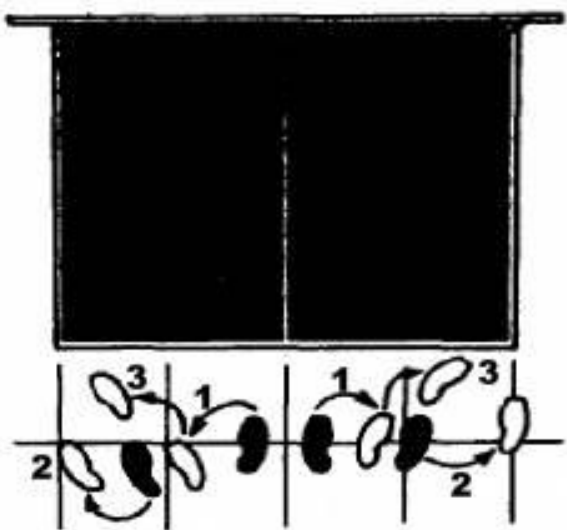


Рисунок 7 - Приставные шаги

Скрестные шаги теннисисты часто используют при игре на средней или дальней дистанциях. При этом способе передвижений первой выполняет шаг дальняя от мяча нога, которая проносится впереди опорной (передний скрестный шаг) или сзади опорной ноги (задний скрестный шаг). Затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние.

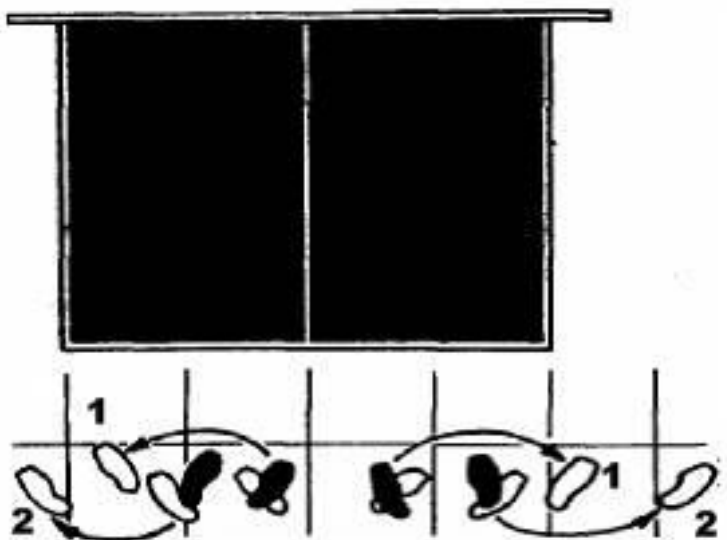


Рисунок 8 - Скрестные шаги

Обратите внимание, что движение в направлении полёта мяча начинается не ближняя, а дальняя к мячу нога. Например, при передвижении влево-вперёд нужно сделать шаг правой ногой. Удобнее применять скрестные шаги при диагональных передвижениях.

«Правила игры в настольный теннис».

Подача.

Подачей называется введения мяча в игру. После удара ракеткой мяч должен отскочить от стола, на стороне подающего, затем перелететь над сеткой не задев ее и коснуться стола на стороне противника. подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку.

Розыгрыш очка.

Розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен принимающим после первого отскока на его стороне. Мяч должен быть отражен ударом ракетки, находящейся в руке игрока. Ракетку для удара разрешается переключать из одной руки в другую или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне противника (она включает и верхнее ребро крышки стола). Мяч, коснувшийся игровой поверхности стола на стороне противника, но задевший при перелете сетку или ее стойку, считается отраженным правильно.

Ребенок выигрывает очко, если его противник совершит одну из следующих ошибок:

- а) неправильно подаст мяч;
- б) коснется мяча с лета (мяч не коснулся стола) ракеткой или кистью руки, держащей ракетку;
- в) отражая мяч, не попадет им на игровую поверхность стола на стороне противника;
- г) отражая мяч, коснется его ракеткой более одного раза;
- д) отразит мяч рукой;
- е) не успеет отразить правильно посланный ему мяч после первого отскока на своей стороне.

Счет игры.

Розыгрыш начинается с подачи. Каждая ошибка дает одно очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока

один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15 очков. Но об этом надо предупредить детей до начала партии.

Играющие подают поочередно по пять подач каждый (можно по одной или по три). Начиная со счета 20:20 очередность подачи меняется после каждого мяча. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи.

Приложение № 9

ОРУ с ракеткой №1

1. И. п.: Перекладывать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват (перед собой, вверху над головой, за спиной). Выполнить 4 — 6 раз.
2. И. п.: Руки вытянуть вперед на уровне плеч. Поворачивать ракетку влево, вправо, вверх, вниз, не меняя положения рук, пальцы свободной руки сжаты в кулак. Выполнить 6 — 8 раз.
3. И. п.: то же. Руки на уровне плеч впереди. Вращать кистью руки, одновременно поворачивая ракетку. Выполнять 6 — 8 раз каждой рукой.
4. И. п.: Приподнимаясь на носках, поднять ракетку вперед-вверх над головой (зеркало ракетки параллельно полу), руки прямые, посмотреть на ракетку, сказать: Выполнить 6 — 8 раз каждой рукой.
5. И. п.: то же. Присесть, колени развести в стороны, руки вытянуть вперед, спина прямая, ракетку держать на уровне глаз. Выполнить 6 — 8 раз, переложить ракетку в другую руку.
6. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклониться вперед-вниз, коснуться ракеткой носков ног. Выполнить 6 — 8 раз.
7. И. п.: Сделать шаг вперед, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед (как бы отражая мяч на лету), ребро ракетки перпендикулярно полу. Выполнить 6 — 8 раз каждой рукой.
8. И. п.: Руки на поясе, ракетку положить на пол. Прыгать на обеих ногах через ракетку (4 — 6 раз), повернуться боком (на ракетку не наступать).
9. Бег друг за другом между ракетками, лежащими на полу (30 сек).

ОРУ с ракеткой №2

1. «Крыша». И.п. — о.с., ракетка в одной руке. Приподнимаясь на носках, прямыми руками поднять ракетку над головой (зеркало ракетки параллельно полу), посмотреть на нее и сказать: «Крыша». Повторить 8 раз.
2. «Посмотри назад». И.п. — руки вытянуты вперед на уровне плеч, ракетка в правой (левой) руке. Выполнить повороты вправо (влево) с отведением прямой руки с ракеткой назад, пальцы свободной руки сжать в кулак. Повторить 8—10 раз.
3. «Достань до пола». И.п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, ракетка в двух руках. Наклониться вперед вниз, коснуться пола ребром ракетки. Повторить 8 раз.
4. «Переложить ракетку». И.п. — о.с., ракетка в правой (левой) руке вдоль туловища. Присесть, колени развести в стороны, руки вытянуть вперед и переложить ракетку в другую руку, спину не сутулить, ракетку держать на уровне глаз. Повторить 8—10 раз.

ОРУ с ракеткой №3

1. И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Пружинный шаг на месте, руки произвольно (12 раз);
2. И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Полуприсед, ракетку перед собой переложить в другую руку, вернуться в и.п. (по 5 раз);
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, ракетка в правой руке, руки вверх. Полуприсед, поворот кистей вниз, голову вниз, и.п. (4 раза). То же, но ракетка в левой руке (4 раза);
4. И.п. - то же. Полуприсед, ракетку над головой, и.п. (8 раз);
5. И.п. - то же. Поворот туловища влево, левая рука вперед, правая выполняет замах, как при передаче, и.п., переложить ракетку в левую руку (4 раза каждой рукой);
6. И.п. - основная стойка, ракетка в правой руке. Выпад влево, замах ракеткой, имитируя удар снизу вперед, и.п., переложить ракетку в другую руку (4 раза каждой рукой);
7. И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вправо с поворотом вокруг себя, переложить ракетку из руки в руку, и.п. (8 раз). То же в другую сторону;
8. И.п. - о.с., ракетка в правой руке. Шаг вперед, колено согнуть, поднять левую ногу вверх, рукой имитируя удар снизу, и.п. (8 раз). То же с другой ноги;
9. И.п. - о.с., ракетка перед собой в правой руке. Шаг влево, в прыжке ракетку переложить в

Разминка в настольном теннисе

Разминка — это комплекс специальных средств, задача которых не только подготовить к предстоящей специальной деятельности, но и предупредить травматизм. Не пренебрегайте разминкой. Дело в том, что органы и системы организма человека обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который необходим для игры. Из-за этого и возможны травмы.

Во время разминки вы готовите опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы — к предстоящей работе. Ее задача — наладить взаимную координацию систем организма и его отдельных органов. Во время разминки готовятся к серьезной работе и физиологические функции организма — кровообращение, дыхание, функции органов выделения и т. п., и психофизические функции — концентрируется внимание, улучшается точность движений, достигается оптимальное возбуждение нервной системы. Вы настраиваетесь на игру. Обратимся к опыту спортсменов. Разминка у них состоит из двух частей — общей и специальной. В общей части разминки используют упражнения такого характера, благодаря которым достигается повышение обмена веществ, организм разогревается. Такие упражнения повышают деятельность сердечно-сосудистой системы, вентиляцию легких, увеличивают потребление кислорода организмом. Упражнения этой части разминки выполняйте до легкого потоотделения, тогда будет достигнут необходимый уровень терморегуляции организма и работы органов выделения.

Во время разминки мышцы разогреваются, а следовательно, повышается быстрота их сокращения, снижается опасность травмирования. В специальной части разминки опорно-двигательный аппарат ваш подготавливается к предстоящей специфической работе. Здесь обычно используют так называемые специальные упражнения, направленные на отработку технических приемов или их сочетаний, такие, как имитационные упражнения, игра с тенью, работа на тренажерах и т. д., способствующие достижению оптимального уровня возбуждения нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Говоря языком специалистов, устанавливаются условно-рефлекторные связи, уточняется дифференцировка мышечных усилий, проверяется согласованность всех фаз ударных движений и передвижений. Если вы проводите разминку перед игрой с соперником, подберите такие упражнения, которые помогут вам обрести уверенность в отдельных ударах: те, что во время тренировки отрабатывали и будете применять в игре.

Не следует забывать, что разминка оказывает большое влияние на психику, помогает устранить избыточное волнение перед встречей, особенно в первые ее минуты, регулирует ваше предстартовое и стартовое состояние, особенно если вы устроили соревнование. Каковы общие положения проведения разминки? Что прежде всего важно, так это правильно подобрать упражнения. А подобрав их, предусмотрите постепенное увеличение их интенсивности. Каждое упражнение разминки проделывайте 5—10 раз. Рекомендуем в разминочном комплексе использовать 10—15 упражнений. Начинайте с ходьбы или легкого бега, затем сделайте несколько упражнений для малых мышечных групп, постепенно переходя к разогреву более крупных. Постепенно увеличивайте и амплитуду движений. Вначале лучше давать нагрузку на мышцы верхней части тела, а затем — нижней.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений — различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Упражнения в беге

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег с высоким подниманием бедра.
5. Бег спиной вперед.
6. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
7. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).

8. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
9. То же самое, но спиной вперед.
10. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
3. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
5. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
7. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
8. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
9. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.

11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.

17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднятие на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

1 этап



<http://newmiro.ru>

2 этап



<http://newmiro.ru>

3 эман

