

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 66 «РАДОСТЬ» (МБДОУ «ДС № 66 «РАДОСТЬ»)

ПРИНЯТА:

на заседании Педагогического совета
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»
протокол № 4
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»
_____ Е.Г. Трофимовой
от «10» сентября 2024 № 120

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

Направленность:
физкультурно-спортивная.
Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 5-6-лет
Срок реализации: 1 год
(январь 2025 г. - апрель 2025 г.)

Составитель:
Теньгаева Ирина Анатольевна
старший воспитатель
МБДОУ «ДС № 66 «Радость»

Норильск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1.	«Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	6
1.3.	Содержание программы.....	7
1.4.	Учебный план.....	8
1.5.	Содержание учебного плана.....	9
1.6.	Планируемые результаты.....	9
Раздел 2.	«Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график.....	10
2.2.	Условия реализации программы	10
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы.....	11
2.4.	Методические материалы.....	12
2.5.	Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы	13
Список литературы.....		13
Приложение		14

РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ отмечено, что дошкольное образование направлено на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, на развитие индивидуальных особенностей, на создание необходимых условий для успешного освоения образовательных программ, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста.

Разработка данной программы и создание кружка «Юный теннисист», является одним шагом к осуществлению оздоровления, формирования привычки к здоровому образу жизни и развития детей через игры и физические упражнения.

Большое место в гармоничном развитии детей занимают элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис, волейбол и др.).

Игры с теннисным мячом - это не только радость, хорошее настроение, но и своеобразная комплексная гимнастика. Упражнения с теннисными мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Игра в теннис способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма. Игра и упражнения с теннисным мячом дают значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

В разделе «Физическое воспитание» «Программы воспитания в детском саду» под редакцией Н.Н. Веракса, М.А. Васильевой, действия детей с мячом включены начиная со второго года жизни. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в спортивных играх привлекает детей дошкольного возраста.

Обучение элементам игры в теннис требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных упражнений. В связи с этим, и появилась необходимость разработки программы дополнительного образования, которая бы обеспечивала качественное и системное обучение детей действиям с теннисным мячом, теннисной ракеткой. Преимущество настольного тенниса – это развитие мелкой моторики. Каждая игра в настольный теннис – это существенная зарядка для глаз (фокусировка на предмете, расположенном близко, а затем – далеко), а также отличная координация движений.

Теоретической основой при разработке Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

- Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

Локальный нормативный документ образовательного учреждения:

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Уровень программы – стартовый.

Данный уровень характеризуется первоочередной направленностью на развитие интереса и мотивации детей к игре в настольный теннис, на приобретение базовых двигательных умений, а также предполагает реализацию учебного материала в форме минимальной сложности.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный теннисист» заключается в том, что систематические занятия по данной программе способствуют развитию и совершенствованию у детей дошкольного возраста основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и парных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Программа дополнена активными формами и способами взаимодействия «взрослый-ребенок», что качественно влияет на формирование навыков вербального общения, активизируются важные процессы в мозговой деятельности (развитие внимания, пространственное мышление и память).

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Программа "Юный теннисист" разработана и построена таким образом, чтобы занятия оказывали положительное влияние на психологическое и физическое развитие дошкольников.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему в повседневной жизни. Благодаря игровым занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

По результатам мониторинга запроса родителей на образовательные услуги в МБДОУ «Детский сад № 66 «Радость», в частности оказания дополнительных образовательных услуг на платной основе, выявлен высокий родительский спрос на программу «Юный теннисист» для детей 5-6 лет.

Отличительные особенности программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта доступным даже старшим дошкольникам, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат программы

Программа «Юный теннисист» рассчитана для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

В набор группу не проводится отбор по способностям или склонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования.

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (пропри – оцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры.

С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке. Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребенка: целью последней становится не изменение внешних, окружающих ребенка предметов, а овладение собственным поведением. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 1 год обучения - **16 часов.**

Форма обучения – очная

Режим занятий

Общее количество часов в неделю - 1 час.

Продолжительность одного академического часа – 25 минут для старшего возраста 5-6 лет.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма посредством занятий настольным теннисом, воспитание у них интереса и любви к этой игре.

Задачи:

Образовательные:

- обучать элементарным приемам игры в настольный теннис, соблюдая правила и ход игры, развивая у них интерес и активное участие;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальности;
- сформировать волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Принципы реализации программы

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебный план на 1 года обучения (1 год обучения)

Месяц	№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
			Все-го	Теория	Практика	
Январь	1	Вводное занятие (познакомить с историей возникновения игры в теннис). Значение занятий настольного тенниса для здоровья.	1 ч	0,6ч	0,4ч	Беседы. Опросы.
	2	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся. Знакомство с ракеткой, мячом.	1ч	0,4 ч	0,6 ч	Беседы, опросы.
	3	Общая физическая подготовка, специальная подготовка (ОФП).	1	0,3ч	0,7ч	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
Февраль	4	Произвольная игра. Проверка игровых умений и навыков, способности к передвижениям.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и игровыми навыками. Текущий контроль.

	5	Разминка теннисиста. (игровые упражнения с ракеткой/без ракетки/ с мячом)	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	6	"Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки")	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	7	Работа с мячом. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
Март	8	Работа с ракеткой. Выполнение движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки).	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	9	«Поймай мяч с пола на ракетку»	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	10	Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (стоя на одной ноге).	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	11	Набивание (удержание) т/мяча ладонной стороной ракетки.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	12	Контрольное занятие.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
	Апрель	13	Знакомство с теннисным столом, сеткой. Стойка теннисиста.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч
14		Стол и мяч. Знакомство с элементами счета.	1 ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые упражнения.
15		Контрольное занятие.	1ч	0,3 ч	0,7 ч	Игровые контрольные упражнения.
16		Итоговое занятие. «Открытый показ» для родителей. Игра «Я играю с мамой (папой)».	1ч	0,3 ч	0,7 ч	Показ разминки, стойки, владение ракеткой и мячом.
		Итого: 16 занятий	16ч			

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Тематический план

№	Месяц	Содержание
1	Январь (3 часа)	1. Знакомство детей со спортивной игрой настольный теннис. 2. Знакомство с ракеткой и мячом. 3. Упражнения с мячом на равновесие и ловкость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Игры и игровые упражнения с мячом.
2	Февраль (4 часа)	1. Учить правильному выполнению движений с ракеткой (перекладывание, разучивание способов хватки ракетки) 2. Развивать мышечную силу рук. 3. Развивать умение работать с мелкими мячами. 4. Прокатывание теннисного мяча по столу рукой.
3	Март (5 часов)	1. Броски мяча и ловля его двумя руками. 2. Развивать выносливость, равновесие, глазомер. 3. Удержание мяча на внешней и внутренней стороне ракетки в движении и на месте (стоя на одной ноге). 3. Укреплять дыхательную систему. 4. Развивать уверенность в себе.
4	Апрель (4 часа)	1. Развитие координации движений. 2. Развивать мышечную силу рук. 3. Обучение правильным шагам у стола. 4. Обучение правильной стойке у стола («стойка теннисиста»).

1.6. Планируемые результаты

Оценочные материалы: система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Задачи:

1. Выявить эффективность процесса реализации программы по обучению детей дошкольного возраста настольному теннису.

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.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

Сформируются следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- сформируется коммуникабельность в результате коллективных действий

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной диагностики
1	первый	09.01.2025	30.04.2025	16	25	16	1 раз в неделю 25 минут	-

2.2 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Площадь аудитории (часть спортивного зала) - 35.0 кв.м

Перечень оборудования помещения:

- детские настольные столы;
- мольберт; видеопроектор.

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:

- иллюстрации по теме
- схемы
- конспекты занятий.

Учебный комплект для каждого ребенка:

- комплекты (ракеток, теннисных мячей);

Информационное обеспечение:

Использование аудио-, видео-, фото-материалов.

Кадровое обеспечение

Программу дополнительного образования реализует старший воспитатель, который знает:

- педагогику, детскую, возрастную психологию (индивидуальные и возрастные особенности детей, возрастную физиологию, гигиену);
- методы и формы мониторинга деятельности воспитанников;
- педагогическую этику;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения.

Программа реализуется педагогом, имеющим высшее профессиональное образование, опыт работы с детьми 20 лет.

Педагог имеет удостоверение курсов повышения квалификации по теме «Методы и стратегии индивидуализации образовательного процесса в системе дополнительного образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Образовательный центр для муниципальной сферы Каменный город», 2024 г.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение Программы «Юный теннисист» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей, которая проводится педагогом в ходе педагогической диагностики.

При осуществлении педагогической диагностики используются регулярные наблюдения педагога за детьми в процессе совместной организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Методы педагогической диагностики:

- беседа;
- наблюдение;
- показ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- фотоматериалы.
-

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности. Обучение осуществляется очно.

Методы обучения

- словесные: беседа, рассказ, объяснение;
- объяснительно-иллюстративные: демонстрации, иллюстрации, рассказ;
- наглядно практические: упражнения, игра;

Форма организации образовательного процесса

Ведущая форма организации обучения - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков обучения грамоте может быть различной.

Методы и формы организации учебного занятия

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами (в целом, по частям).

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающегося образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Структура учебного занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Вводная часть (разновидности ходьбы и бега)	3 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)	2 минут	умеренно -

ходьбы, дыхательные упражнения.)		медленный
----------------------------------	--	-----------

2.5. Рабочие программы.

Наличие отдельной рабочей программы не предусмотрено.

2.6. Список литературы.

1. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М., 1989.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. - М., 1991.
3. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой / Москва «Просвещение», 1982.
4. Игры с мячом и ракеткой, пособие воспитателя старших групп детского сада - Москва, «Просвещение», 1982.

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, выберите 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 вверху, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, 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 вверху, 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 вверху.
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 впрысядку.