

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 комбинированного вида»
(Детский сад 12)

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
Протокол № 6 от, 22.05.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 53
от: 01.07.2025

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»

Срок реализации программы: 01.09.2025 по 30.05.2025 года.
Возраст детей: 5-7 лет

Автор программы:
Наталья Сергеевна Тимошенко
Инструктор по физической культуре

Каменск – Уральский

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
• Актуальность программы	
• Педагогическая целесообразность	
• Новизна программы	
• Отличительная особенность	
2. Содержание программы	5
• Цели и задачи	
• Основные принципы программы	
• Предполагаемые результаты	
3. Календарно-тематическое планирование	6
• Возрастные особенности обучающихся	
• Срок реализации программы	
• Учебный план	
• Тематическое планирование для детей старшего возраста	
4. Методическое обеспечение	13
• Структура занятий	
• Формы организации деятельности детей	
• Методы и приемы используемые на занятии	
• Дидактические игры	
• Средства	
5. Диагностическое направление	15
• Контроль результативности выполнения программы	
• Показатели результативности реализации программы	
6. Список литературы	17
7. Приложения	

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Настоящая программа является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности и реализуется в муниципальном бюджетное дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 12». Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет. Программа адаптирована к условиям МБДОУ № 12, рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня развития движений. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования направлена на использование тематического сюжетно-игрового характера организованной деятельности выполняемых на основе спортивных игр и упражнений с мячом.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» (далее - Программа) для детей 5-7 лет; рассчитана на 1 учебный год.

Программа разработана в соответствии:

1. Конвенции о правах ребёнка ООН.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Положения о рабочей программе педагога Детского сада № 12 (принято на заседании педагогического совета, протокол № 6 22.08.2025)

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития физических качеств. Дети дошкольного возраста с удовольствием занимаются физической культурой, и большой интерес вызывают у них спортивные игры.

Данная программа «Теннис» направлена на укрепление здоровья детей дошкольного возраста и развитие физических качеств (ловкость, быстрота движений, быстрота реакции, выносливости, координации движений).

В 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), с передачами мяча, подбрасыванием и ловлей мяча. Игры с ракеткой и мячом, где дети действуют уже с двумя предметами. Игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку)- дети учатся переправлять мяч через сетку.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Повышенный интерес детей к данному виду спорта, заинтересованность родителей во всестороннем физическом развитии и состоянии здоровья своих детей, привёл нас к тому, что мы ввели занятия по этому виду спорта в ДОУ. Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей дошкольного возраста, но и получению знаний, приобретению умений и навыков в данном виде спорта, но и их общему физическому развитию, воспитанию нравственно - волевых качеств личности. Основой программы является воспитание у детей культуры здорового образа жизни.

Непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к этому виду спорта, как настольный теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия в кружке отличаются от занятий по физической культуре. Основное отличие заключается в том, что это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности. В спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в кружке «Теннис» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Настольный теннис популярен во всем мире. В нашей стране им занимаются миллионы людей. Благодаря игре в настольный теннис укрепляется здоровье детей, развиваются физические качества как ловкость, быстрота движения, быстрота реакции, развитие глазомера, координации движений. Все перечисленные качества необходимы детям в процессе дальнейшей жизни.

НОВИЗНА

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Используемые игры и игровые упражнения создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечного и связочного аппарата. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и движения рук, корпуса. В играх с мячом совершенствуются навыки основных движений, так как дети упражняются не только в приеме отбивании и владении мячом, но также и ходьбе, перемещениях, и прыжках.

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

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование у детей дошкольного возраста желания к ОД физическими упражнениями посредством игры в настольный теннис.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательная деятельность по обучению детей дошкольного возраста игре в настольный теннис призвана решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные:

- Охранять и укреплять здоровье ребенка.
- Укрепить опорно-двигательный аппарат.
- Укреплять сердечнососудистую и дыхательную систему.
- Приобщать ребёнка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- Развить физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).
- Формировать знания о способах подачи, приемах и ударах при игре в настольный теннис.
- Развивать координационные способности - меткость, глазомер.
- Развить психофизиологические процессы (восприятие, мышление, внимание, память).
- Развить мелкую моторику.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества.
- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занимательной деятельности по физической культуре.

Задачи по обучению игры в настольный теннис решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы её построения, что учитывается при организации образовательного процесса.

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие при обучении игры в настольный теннис.
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, восприятия, представления игры в настольный теннис.
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков игры в настольный теннис – от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

ВОЗРАСТНЫЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и

девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» 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 проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

В соответствии с вышеизложенным, разработана программа работы физкультурно-оздоровительного кружка «Теннис».

Программа адаптирована к условиям МДОУ № 106 «Золотой ключик». Рассчитана на 1 год обучения детей старшего дошкольного возраста.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Модули	Количество занятий в год	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю	Длительность занятия в минутах
1.	Дети 5-7 лет	32	4	1	30

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	Формы контроля
1.	1. Диагностика 2. «История развития настольного тенниса»; 3. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис»; 4. Требование безопасности во время занятий»; правильная стойка и правила перемещения теннисиста. 5. Польза игры в настольный теннис»; 6. Блиц – опрос «Почему полезно заниматься настольным теннисом?»	4 часов	Оценка техники выполнения, мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2.	Практическая работа		
	1.Общая и специальная физическая подготовка (комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;	28 часов	Оценка техники выполнения, мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

	2.Техническая подготовка (обучение броскам и ловле мяча, обучать держанию мяча на ракетке, обучение техники отбивания мяча разными способами). 3.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).		
3.	Итого:	32	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

Неделя	Задачи	Содержание	
Октябрь			
1 неделя	Обучать правильной стойке у стола (стойка теннисиста). Обучать правилам перемещения у стола.	1.Беседа: «Правильная стойка и правила перемещения теннисиста» 2. Нейтральная стойка теннисиста. 3. Выпад вперед при отражении короткого мяча. 4.Выпад в сторону при отражении косого мяча.	1 час
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).	1 час
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.	1 час

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.	1 час
Ноябрь			
1 неделя	Формировать умение выполнять задание самостоятельно.	1.Попади в круг (у стены) после отскока.* 2.Прокати мяч по ракетке (круг).	1 час
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.	1 час
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.*	1 час
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.	1 час
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.	1 час
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.**	1 час
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.	1 час
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.	1 час

Январь			
1 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.	1 час
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).	1 час
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.	1 час
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.	1 час
Февраль			
1 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1. Беседа: «Правила игры в настольный теннис» 2.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 3. Поймай мяч с пола на ракетку.	1 час
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.	1 час
3 неделя	Совершенствовать разученные упражнения с мячом и ракеткой.	1.«Жонглирование» мячом стоя, сидя, после хлопка. 2. Отбивание мяча ракеткой на месте. 3. Катание мяча по ракетке.	1 час
4 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.	1 час
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	1 час
		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.	1 час
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.	1 час
4 неделя	Обучать отбиванию мяча через сетку внешней стороной ракетки.	1.Игра на столе с мячом через сетку в паре. 2.Попади в цель.*	1 час
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.	1 час
2 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.	1 час
3 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.	1 час
4 неделя	Развивать навыки самостоятельных действий с мячом.	1. Упражнения по выбору детей. 2. Игра на столе с мячом через сетку в паре.	1 час
Май			
1 неделя	Мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.		1 час
2 неделя	Повторить игровые приёмы с теннисным мячом.	1. Поймай мяч с пола на ракетку. 2.Поймай мяч от стены на ракетку.	1 час

3 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).	1 час
4 неделя	Формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре.	Соревнования по настольному теннису по упрощенным правилам.	1 час
ИТОГ			32

СТРУКТУРА ЗАНИМАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Подготовительная часть. Организация занимающихся, объяснение задач в доступной форме, показ и объяснение нового материала, выполнение общеразвивающих и подготовительных (специальных) упражнений.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности. Индивидуальная работа.

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.	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
Заключительная часть (разновидности ходьбы, дыхательные упражнения.)	5 минут	Умеренно медленный

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля

1.	Октябрь - Май			Тренировка с использованием подвижных игр	31	Физкультурный зал	Оценка техники выполнения, мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.
2.				Соревнования по настоль - ному теннису по упрощенным правилам.	1	Физкультурный зал	Оценка техники выполнения, мониторинг уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основной формой работы по программе является групповое занятие. Занятия проводятся во вторую половину дня в количестве 10-12 человек. Количество занятий: в неделю – 1; в месяц –4; в год –33. Занятия проводятся с сентября по май включительно. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата при обучении детей игре в настольный теннис, используются и другие формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты
- Длительность занятия - 30 минут.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- Открытые занятия для родителей.

- Спортивные развлечения совместно с родителями.
- Обсуждения совместно с родителями о пользе настольного тенниса для детей
- Соревнования по настольному теннису по упрощенным правилам.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

наглядные - показ изучаемых движений при игре в настольный теннис, использование средств наглядности, видеосюжетов; индивидуальная игра;

словесные – объяснения при разучивании движений игры в настольный теннис, исправление ошибок, оценка (самооценка) двигательных действий, домашние задания.

практические - имитация движений элементов игры в настольный теннис; игра в настольный теннис через сетку; использование специальных приспособлений для обучения игры в настольный теннис, подвижные игры с 9 мячом и ракеткой, круговая тренировка, контрольные задания, соревновательный эффект.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКИЕ (ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ) УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физкультурный зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи разного размера
4. Ракетки
5. Теннисный стол
6. Теннисные мячики
7. Магнитофон, диски
8. CD и аудио материал

Наглядный материал

1. Иллюстрации видов спорта;
2. Игровые атрибуты;
3. «Живые игрушки»
4. Ноутбук, мультимедийный проектор.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ИГРЕ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тест	Возраст						
	Старшая группа 5-6 лет			Подг. Группа 6-7 лет			
1. «Подбей мяч ракеткой»	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	
	УРОВЕНЬ (кол-во раз)			УРОВЕНЬ (кол-во раз)			
	М	8-10	3-8	0-3	10-15	6-8	2-6
	Д	5-8	2-5	0-2	6-10	4-6	2-4
2. «Отбей мяч через сетку»	4-6	2-4	0-2	6-8	4-6	2-4	

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Мониторинг достижений проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май) по следующим направлениям:

- Ориентационная способность («Перенос мячей»);
- Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения («Метание»);
- Скоростные способности («Бег боком вокруг стола»);
- Зрительно-моторная реакция («Ловля мяча»). Автор методик: А.А.Морозова. («Невская ракетка», СПб, «Детство-Пресс», 2006)

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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 игре дети 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошина М.: Москва «Аркти»
2. «Школа мяча» Н.И.Николаева СП. «Детство- Пресс» 2008
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашкявичене Э.Й.;
4. «Невская ракетка» А.А.Морозова Санкт-Петербург, Издательство «Детство-Пресс» 2006
5. «Игры с мячом и ракеткой» В.Г.Гришин Москва «Просвещение» 1982

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.

**«Требование безопасности во время игры в
«Настольный теннис»**

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся прошедшие 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 укреплённом столе
3. У инструктора должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную 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 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.

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 их 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.

«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.

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.

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

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.

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.

Обратите внимание, что движение в направлении полёта мяча начинает 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 переключивать 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 № 6

№	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 встает 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 ладошкой 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	Подкидывание теннисного мяча вверх одной рукой, а

	Сидя После хлопка В движении вперед	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.

Приложение № 7

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.

Все эти упражнения помогут вашим детям в освоении техники настольного тенниса.

Диагностика уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

- 1) «Подбей мяч ракеткой» (число раз, координация , ловкость)
- 2) «Отбей мяч» (точность), число раз «чувство мяча» выполненное подряд.

«Подбей мяч ракеткой»

Задание: положив мяч на середину ракетки, выполнять подбивание мяча вверх, не допуская падения его на пол.

Обоснование. Ловкость проявляется в умении как можно больше подбить мяч ракеткой.

Техника измерения. Взять ракетку и мяч .По команде «Марш» Стоя на месте, подбивать мяч указанной стороной ракетки, высота полета мяча 20-30см

«Отбей мяч через сетку»

Задания: выполняется на теннисном столе (учитывается количество попаданий на сторону соперника) отбить мяч после отскока на своей стороне через сетку, подряд.

Обоснование. Тест направлен на определение скорости реакции, координации движений- выполнение движений в нужном направлении с определенной силой и точностью.

Техника Измерения. Дети делятся на пары, одни дети бросают мяч через сетку, другие отражают и наоборот. В начале учебного года набрасывает мяч взрослым (воспитатель, инструктор физкультуры) или подготовленный ребенок ,имеющий навык игры.

Диагностика выполнения теста №1, №2 для определения начального уровня физической подготовленности к игре в настольный теннис.

Предлагаем вводить в организованную двигательную деятельность элементы игры в настольный теннис 2 раза в неделю на последней неделе каждого месяца.

Игры с мячом и ракеткой.

1) Катание мячей в парах.

Расстояние между детьми в парах 2-3 м. На пару 1 мяч. Задача: прокатить мяч партнеру правой (левой рукой). Побеждает пара, первой сделавшая 4-10 передач. (Выполнять по сигналу, свистку). Усложнение – на пару 2 мяча.

2) «Попади в цель».

Выполнять в шеренге либо колонках по 3-4 человека. Выстраиваются кегли на линии (3-4 шт.) Расстояние 2-3 м. Задание: Прокатить мяч так, чтобы попасть в кеглю, догнать мяч, шагом вернуться назад.

3) «Закати мяч в ворота»

Дети в колонку по 3 становятся у линии старта. Против каждой колонны дуги на расстоянии 2-3 м. По сигналу 1й в колонне катит мяч так, чтобы он попал в «ворота», догоняет мяч и возвращается в колонну, передает его и становится в конец колонны.

4) «Точно передай»

Дети в четырех встречных колоннах. В 1 и 2 колонне по теннисному мячу. Расстояние между встречными колоннами 1 шаг. Задание передать из рук в руку (правую, левую) мяч и перейти в конец встречной колонны сначала шагом. Усложнение бегом; Моно выполнять бросок и ловлю двумя руками, в пол после отскока. Выполнять до свистка.

5) «Кто быстрее»

Дети в 3х колоннах у стартовой черты. На ракетке мяч, пронести по сигналу мяч до предмета и вернуться обратно. Сначала шагом, затем бегом. Усложнение – выполнять фронтально шеренгой поперек зала.

6) «Перебрось точно!»

Вдоль зала чертится линия или ставятся скамейки, которые делят его на 2 равные части. Дети располагаются вдоль зала парами у боковых линий. По сигналу они бросают в мол мяч так, до линии, чтобы он отскочил через линию или до скамейки. 2й ребенок в паре ловит и перебрасывает также с отскоком от пола (ловить 2мя руками, бросать правой (левой) рукой). Усложнение – 1й бросает рукой, 2й отбивает «толчком» после отскока на своей стороне. Усложнение – вместо скамейки у каждой пары обруч. Задача: отбить мяч слёта после отскока из обруча. Затем меняются ролями (5-10 повторений).

7) Кто быстрее (у теннисного стола) без сетки

Дети делятся на 2 команды и встают в колонны у теннисного стола. На обоих краях стола делают коридор из веревок шириной 30-40 см. У первых игроков команды по мячу. По сигналу они катят мяч по коридору так, чтобы поймать его в конце стола, не уронив на пол (ладошкой) возвращаются, передают следующему, уходят в конец колонны.

8) «За мячом» (у теннисного стола)

Дети образуют две команды, становятся по обе стороны столы в колонну (все с ракетками). Водящий бросает мяч через сетку так, чтобы он ударился сначала на своей стороне затем на другой. Ребенок стоящий в колонне первым должен отбить мяч ракеткой через сетку и перебежать в конец колонны напротив. Рекомендуется сначала попробовать и запомнить суть задания без ракеток (используя ловлю и бросок в стол).

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. «Переложи 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 левую руку, пауза. То же вправо.

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 отработывали 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. Сжатие и разжатие 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 вверх 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 — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.