

Комплекс спеціальних вправ для навчання гри в настільний теніс № 1

№ пор.	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В.п.- стійка ноги нарізно 1-4 піднімання-опускання плечей	4-6 раз	Стежити за поставою й диханням
2	В.п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі 1-4 нахили тулуба вправо-вліво-вперед-назад	6-8 раз	Стежити за поставою й диханням
3	В.п.- стійка ноги нарізно, руки за голову, присідання	Хл.-20 раз Дів.-15 раз	Глибокі присідання із прямою спиною, не відриваючи п'яти від підлоги
4	Біг на місці	1 хв.	Стежити за поставою й диханням
5	Біг на місці навшпиньках зі зміною швидкості	2 хв.	Дихати рівномірно
6	Ходьба на місці, відновлення дихання	1-2 хв.	Руки через сторони вгору – вдих, нахил вперед – руки долілиць - видих
7	В.п. –упор присівши – переكات на спину в групуванні, повернутися у в.п.	8-10 раз	Вправа виконується в щільному групуванні
8	В.п. – лежачи на спині – піднімання прямих ніг із торканням підлоги за головою	10-12 раз	Ноги в колінах не згинати, обов'язкове торкання носками ніг підлоги
9	Стойка на лопатках: а) махи прямими ногами у стійці на лопатках (ножиці) б) у стійці на лопатках (велосипед)	10-12 раз	Носки відтягнуті
10	Ходьба на місці, відновлення дихання	1-2-хв.	Руки через сторони вгору – вдих, нахил вперед – руки долілиць – видих

Комплекс вправ № 2
Вправи з ракеткою та тенісним м'ячем

№ пор.	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Вправи для рук і плечового поясу: Передавання ракетки із руки в руку	10-12раз	Руки через сторони вгору – вдих, нахил – руки долілиць – видих. (Звернути увагу на правильну хватку ракетки одним із способів)
2	В.п. – руки перед грудьми, 1-4 – відведення зігнутих і прямих рук	8-10раз	Руки на рівні плечей
3	Нахили до прямої ноги на кожний крок	12-16раз	Ногу ставити на п'яту
4	Пружні випади вперед	10-12раз	Позаду нога пряма, руки на коліно ноги, що стоїть попереду
5	Махи прямою ногою вперед	10-12раз	Мах прямою ногою на кожний крок, опорну ногу в коліні не згинати
6	Кругові оберти кисті рук	1хв.	Стежити за рівномірною амплітудою рухів
7	Кругові оберти кисті рук з ракеткою	30 сек.	У руках тенісна ракетка
8	Утримання тенісного м'яча на ракетці	10-12 повторень	Почергово змінювати праву та ліву руку
9	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час присідання	10-20 раз	Присідати, утримуючи м'яч на ракетці, звернути увагу на поставу
10	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час ходьби	30 сек.	Контролювати м'яч, звернути увагу на хватку

Комплекс вправ № 3
Вправи з ракеткою та тенісним м'ячем

№ пор.	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Кругові оберти кисті рук з ракеткою і без неї	1 хв.	С тежити за рівномірною амплітудою рухів
2	Утримання тенісного м'яча на ракетці	12-14 повторень	Почергово змінювати праву та ліву руку
3	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час присідання	10-12 раз	Присідати уримуючи м'яч на ракетці, звернути увагу на поставу під час присідання
4	Жонглювання тенісним м'ячем одним боком ракетки на місці	10-50 раз	Слідкувати за поставою. Відскік м'яча не менше 15-20 см.
5	Жонглювання тенісним м'ячем почергово двома боками ракетки на місці	10-50 раз	Слідкувати за поставою учнів
6	Жонглювання м'ячем почергово двома ракетками. (Як варіант вправи жонглювання двох тенісних м'ячів ракеткою)	10-50 раз	Слідкувати за поставою учнів
7	Жонглювання мячем з відскоком від стіни		Слідкувати за поставою учнів
8	Переміщення стрибками вліво, вправо з почерговою передачею ракетки у ліву чи праву руку	30 сек.	1-2 стрибки вбік, ноги напівзігнуті
9	Переміщення переставними кроками вліво, вправо, з почерговою передачею ракетки в ліву чи праву руку	30 сек.	2-3 кроки вліво чи вправо, ноги напівзігнуті

Комплекс вправ № 4
Вправи з ракеткою та тенісним м'ячем. Переміщення тенісиста. Подача.

№ пор.	Зміст вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Кругові оберти кисті рук із ракеткою і без неї	2 хв.	Стежити за рівномірною амплітудою рухів
2	Утримання тенісного м'яча на ракетці	10-12 повторень	Почергово змінювати праву та ліву руку
3	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час присідання	10-20 раз	Присідати, утримуючи м'яч на ракетці, звернути увагу на поставу під час присідання
4	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час переміщення	30 сек.	Переміщення приставними кроками вліво, вправо
5	Утримання тенісного м'яча на ракетці під час переміщення	30 сек.	2-3 кроки вліво чи вправо, ноги напівзігнуті, переміщення приставними кроками вліво, вправо з почерговою передачею ракетки у ліву чи праву руку
6	Жонглювання тенісним м'ячем правою та лівою рукою одним боком ракетки зі зміною рук у русі	10-50 раз	Слідкувати за поставою. Відскік м'яча не менше 15-20см, під час переміщення ноги напівзігнуті
7	Жонглювання тенісним м'ячем правою та лівою рукою двома боками ракетки зі зміною рук у русі	10-50 раз	Слідкувати за поставою. Відскік м'яча не менше 15-20см, під час переміщення ноги напівзігнуті
8	Жонглювання м'ячем з відскоком від стіни з переміщенням уліво, вправо	10-50 раз	Ноги напівзігнуті, слідкувати за поставою