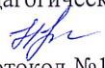

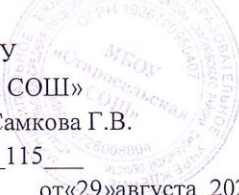


Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старосельская средняя общеобразовательная школа»
Сафоновского района Смоленской области

Принято на заседании
педагогического совета

протокол №1
от «28» августа 2024г.
Руководитель:

Утверждено:
директор МБОУ
«Старосельская СОШ»
 Самкова Г.В.
приказ №_115____
от «29» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 14– 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Палеева Любовь Леонидовна
учитель физической культуры

д. Старое Село

2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Настольный теннис" разрабатывалась в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022. № 629) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 года № 28.);
- Уставом МБОУ «Старосельская СОШ» Сафоновского района Смоленской области;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678 - р
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно - спортивную направленность**, ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения. **Актуальность программы**
Введение внеурочной деятельности в сельской школе по физической культуре архиважно, так как многие дети не умеют занять себя в свободное от уроков время. Учебные нагрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, частые стрессовые состояния, увлечение компьютерными играми, Интернетом, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом - главные причины малоподвижного образа жизни, распространения гиподинамии, ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости. Это приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает желающих заниматься настольным теннисом, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Занятия в кружке «Настольный теннис» укрепляют здоровье школьников, увеличивают объем двигательной активности, развивают их физические качества и совершенствуют физическую подготовленность, прививают навыки здорового образа жизни. Упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в кружках общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладеют основными

навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Адресат программы:

Программа «Настольный теннис» разработана для учащихся 8-10 классов. Адаптирована для детей, проживающих в сельской местности и детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Срок освоения программы:

Продолжительность обучения 1год. Программа рассчитана на 34 часа.

Форма обучения - очная.

Режим работы: 1 час в неделю.

Реализуется в форме кружка.

Формы и приемы работы: коллективный, групповой, индивидуальный, комбинированный

Формы занятий: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, просмотр видеороликов, тестирование.

Основные методы обучения:

- **методы обучения.** игровой метод, метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения), соревновательный метод (только в командном формате);

- **методы преподавания.** Наглядно-практический, информационно - сообщающий, демонстрационный;

- **методы воспитания.** убеждение, личный пример

Цель программы: Создание условий для развития физических и личностных качеств, для овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся будет способствовать решению следующих **задач:**

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся

- приобретёт положительный опыт к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопит необходимые знания, а также навыки использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достигнет лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- разовьёт выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности;
- укрепит крупные мышцы рук, плеч, ног;
- приобретёт важные качества: реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания;
- научится понимать собственное тело, управлять им, что поможет избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности;

- расширит знания об укреплении и оздоровлении своего организма, представление о формировании здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- будет сформирована активная жизненная позиция, целеустремленность и бойцовские качества лидера в результате соревновательных элементов в настольном теннисе;
- будет развита способность выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды, уверенность в себе, умение ставить и решать двигательные задачи;
- будут созданы условия для развития коммуникативных навыков общения через усвоение теннисного этикета, навыков сотрудничества и взаимопонимания. **Метапредметные результаты**

Обучающийся

- будет активно использовать настольный теннис в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису;
- овладеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- научится управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- овладеет умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- научится содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- овладеет понятием длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- научится передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
- овладеет умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- овладеет навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится самостоятельно организовывать игровое взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Предметные результаты

К концу года **обучающийся овладеет** следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа - слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Условия реализации программы

Для проведения занятий имеется просторное помещение, где установлен стол для настольного тенниса. Имеется тренажерная комната, которая соответствует гигиеническим требованиям. В ней находится спортивный инвентарь: велотренажер, гребной тренажер, силовой тренажер, степлер, наклонная скамья для пресса, штанга со съемными дисками, шведская стенка, гимнастические коврики, маты, канат, диск «Здоровье», обручи и скакалки.

Формы контроля:

Игра, наблюдение, опрос, собеседование, тестирование, зачет

Виды контроля и формы аттестации:

Входной контроль (анкетирование) Промежуточная аттестация (соревнования) Итоговая аттестация (тестирование)

Используемые педагогические технологии:

Личностно - ориентированное обучение, Игровые технологии Здоровьесберегающие технологии.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1	-	Опрос
2	Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1	1		Опрос
3.	Понятие о счете в настольном теннисе.	1	1	-	Опрос, собеседование
4.	Меры безопасности	1	1	-	Опрос
5.	Общая и специальная подготовка	12	-	12	Игра, наблюдение,
					тест «Школа мяча».
6.	Основы техники и тактики игры	14		14	Игра, наблюдение, зачет
7.	Тестирование. Контрольные игры. Соревнование	4		4	Тест «Школа ударов с отскока»
	Итого:	34	4	30	

Содержание учебного плана *Тема 1.*

Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

Теория: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Развитие настольного тенниса в России. Презентация «Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты».

Тема 2. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Теория: Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Простейшие подачи ладонной и тыльной стороной ракетки. Удары по направлениям: линия, диагональ. Удары по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Тема 3. Понятие о счете в настольном теннисе.

Теория: Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.

Тема 4. Меры безопасности

Теория: Знакомство обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса. Страховка и самостраховка.

Тема 5. Общая и специальная подготовка

Теория: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Практика: Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки

Тема 6. Основы техники и тактики игры

Практика: Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.

Тема 7. Тестирование. Контрольные игры. Соревнование

Практика: Тест «Школа ударов с отскока»

Календарный учебный график

№ урока п.п.	Дата	Тема	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа	Опрос
2	Сентябрь	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	Практическое занятие, беседа	Опрос
3-6	Сентябрь, Октябрь	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
7	Октябрь	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
8-9	Октябрь Ноябрь	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
10	Ноябрь	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
11-12	Ноябрь Декабрь	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
13-14	Декабрь	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
15-16	Декабрь Январь	Промежуточное тестирование	Тестирование	Тестирование
17	Январь	Обучение ударам с	Практическое занятие, игра	Опрос

		перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>		
18-19	Январь Февраль	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
20	Февраль	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
21-23	Февраль Март	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
24-25	Март	Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
26	Март	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Практическое занятие, игра	Наблюдение, игра
27-28	Апрель	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Практическое занятие, игра	Собеседование
29-30	Апрель	Итоговое тестирование	Тестирование	Тестирование
31	Май	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Беседа. Игра.	Опрос, собеседование
32-34	Май	Соревнование	Соревнование	Зачет

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Краткий обзор развития настольного тенниса в России.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда. Формы занятий: беседа. Методы: информационно - сообщающий.

2. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.

Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Формы занятий: игра, практическое занятие Методы: наглядно-практический, игровой.

3. Понятие о счете в настольном теннисе.

Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков. Формы занятий: беседа. Методы: информационно - сообщающий., наглядно-практический,

4. Меры безопасности

Основные правила техники безопасности при организации занятий по настольному теннису.

Формы занятий: беседа.

Методы: информационно - сообщающий

5. Общая и специальная подготовка

Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей Формы занятий: игра, практическое занятие Методы: наглядно-практический, игровой.

6. Основы техники и тактики игры

Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Формы занятий: игровая, практическое занятие Методы: наглядно-практический, игровой.

7. Тестирование. Контрольные игры. Соревнование

Проверка знаний, умений, навыков. Подведение итогов. Формы занятий: игровая, практическое занятие Методы: наглядно-практический, информационный, игровой. Форма подведения итогов: соревнование, тестирование.

Список литературы

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. , Воробьев В.А., Матвеев О.В. - М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989
7. Настольный теннис: Школьная секция С.Новоточин, Л. Новоточин - Москва, 2008г.

Контрольные нормативы для определения технической подготовленности в настольном теннисе Теннисные умения Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	до 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	до 15	15-25	25 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	до 10	11-15	15 и более
«Чеканка» - набивание мяча на ладонной и тыльной сторонах ракетки (количество раз за 30 сек)	до 20	20-40	40 и более

Для проведения тестов «школа мяча» дети делятся на пары. После сигнала учителя - один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Далее дети меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа ударов срезкой»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	Удовлетворительн о	Хорошо	Отлично
а еа 1. Имитация удара срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 2	3-5	5
<я р п с а а £ 2. Игра срезкой в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) 3 попытки	до 5	5 - 8	8 и более

а в е л w р а ту	3. Имитация срезкой с места (баллы, экспертная оценка)	до 5	6-10	11-15
	4. Игра срезкой слева в паре ребенок-ребенок (количество отбитых ударов) - 3 попытки.	до 5	5 - 8	8 и более
	5. Поочередное выполнение ударов справа - слева срезкой с наброса учителя (количество отбитых ударов) - 2 попытки.	до 6	5 - 10	10 и более

* *Имитация удара срезкой* оценивается по следующим критериям: *Исходное положение*: правильное - 1 балл, неправильное - 0 баллов. *Правильный замах (на счет «раз»)*: правильное - 1 балл, неправильное - 0 баллов. *Выполнение ударного движения (удар,)* (на счет «два»): правильное - 1 балл, неправильное - 0 баллов.

Окончание движения (счет «три»): правильное - 1 балл, неправильное - 0 баллов.

Возвращение в исходное положение: правильное - 1 балл, неправильное - 0 баллов. Задания

Задания на сентябрь

- 1- я неделя: бросок теннисного мяча об пол - ловля 15 раз.
- 2- я неделя: отжимания от стены 10 раз.
- 3- я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 10 раз.

4- я неделя: подъем туловища в сед 10 раз. **Задания на октябрь**

- 1- я неделя: подброс теннисного мяча вверх - ловля двумя руками - 15 раз.
- 2- я неделя: приседания 10 раз.
- 3- я неделя: отжимания от пола 5 раз.
- 4- я неделя: прыжки через линию 20 раз. **Задания на ноябрь**
- 1- я неделя: отжимания от пола 10 раз.
- 2- я неделя: прыжки на скакалке 15 раз.
- 3- я неделя: «велосипед» - круговые поочередные движения ногами из положения лежа - 20 раз.

4- я неделя: передача теннисного мяча по кругу по 10 раз в одну и в другую сторону.

Задания на декабрь

- 1- я неделя: сжимать теннисный мяч пальцами двух рук 20 раз.
- 2- я неделя: «качели» - перекаты с пятки на носки. Ноги вместе, руки на поясе. На мысках тянуться вверх 20 раз.
- 3- я неделя: сидя на полу, ноги в стороны - наклон вперед, коснуться лбом пола, досчитать до трех 10 раз.
- 4- я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

Задания на январь

- 1- я неделя: отжимания, руки на полу, ноги на диване 5 раз.
- 2- я неделя: прыжки на скакалке 25 раз.
- 3- я неделя: подъем ног из положения лежа - 10 раз.
- 4-я неделя: прыжки на месте: одна нога впереди, другая сзади. Смена ног прыжком. Руки работают одновременно, попеременно (обязательно выполнить упражнение на уроке).

Задания на февраль

- 1- я неделя: прыжки в высоту - 10 раз.
- 2- я неделя: отжимания от стены на одной руке - по 10 раз.

3- я неделя: прогибания в спине (рыбка): лежа на животе поднимать руки и ноги от пола одновременно. - 15 раз.

4- я неделя: метание снежков в мишень (на улице) 10 раз каждой рукой. **Задания на март**

1- я неделя: руки в стороны, ноги шире плеч. Наклон вниз - правой рукой коснуться левой ноги, левой рукой - правой ноги. 10 раз.

2- я неделя: сидя на полу, ноги в стороны - наклон вперед, коснуться лбом коленей, досчитать до трех 15 раз.

3- я неделя: «мостик» - встать на мостик, сосчитать до десяти 2 раза.

4- я неделя: собрать в ладонь лист газеты (правой и левой руками).

Задания на апрель

1- я неделя: спокойный вдох - медленный выдох. 10 раз.

2- я неделя: стойка в упоре лежа - сосчитать до 20.

3- я неделя: рукой отбить мяч от пола 15 раз (отдельно правой и левой руками)

4- я неделя: любое задание по выбору.

Задания на май

1- я неделя: прыжки на скакалке 30 раз.

2- я неделя: подброс мяча вверх, ловля - 25 раз.

3- я неделя: отжимания от пола 15 раз.

4- я неделя: любое задание по выбору.