



# **Я и Теннис- Теннис и Я.**

# Основопологающий вопрос

- Как стать олимпийским чемпионом ?



# ЦЕЛЬ

- привлечь внимание детей к активному и здоровому образу жизни



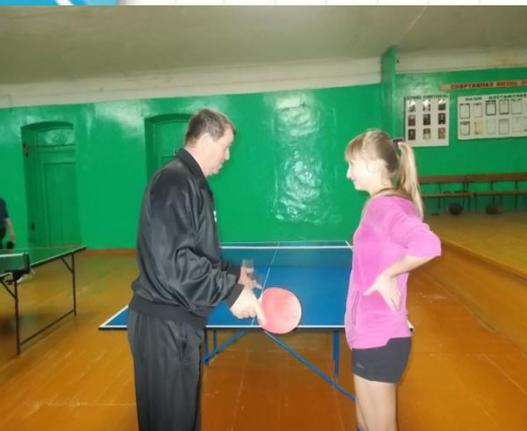
# ЗАДАЧИ

- определить число детей, занимающихся спортом в классе и выяснить, сколько из них имеет шанс стать профессиональным спортсменом;
- показать на своем примере, что выиграть золотую медаль может каждый - стоит только очень захотеть;



# ЭТАПЫ ПРОЕКТА

- ✓ Идея проекта
- ✓ Знаете ли вы правила игры
- ✓ Проведение анкетирования и обработка результатов
- ✓ ВЫВОДЫ
- ✓ буклет



# Почему я задумалась об этом?



- **Моя мама – учитель физкультуры, поэтому я с самого раннего детства посещала разные соревнования. Все эти люди с золотыми медалями на груди и букетами в руках казались мне самыми сильными и лучшими в мире! В их честь играют гимн России во всех странах! Их показывают по телевизору, про них пишут в журналах и газетах, их узнают на улицах. А самое главное – у них есть та самая золотая олимпийская медаль! И тут я задумалась: а как они стали чемпионами – самыми-самыми на нашей планете? Любой ребенок способен выиграть заветную медаль или нужно родиться со сверх способностями?**

# Основные правила игры

- Мяч вводится в игру подачей, он должен попасть на сторону противника, предварительно ударившись о стол на своей половине. Подачу проводит поочередно каждый из игроков, по два раза подряд. Партия продолжается до тех пор, пока один из соперников не наберет 11 очков, у противника должно быть как минимум на 2 меньше. Например, 11:9; если же счет будет 11:10, то игра продолжается до 12:10 и т. д.



**Ответный удар игрок может провести только после отскока мяча на своей половине. Если это условие не выполнено, очко потеряно, оно выигрывается соперником. Конечно, всего, что может произойти в игре, предвидеть нельзя. Но основные положения правил нужно запомнить твердо, как таблицу умножения. И еще один совет: никогда не превращайте игру в пустое словопрение из-за каждого очка.**



# Поддача – один из наиболее важных технических приёмов в настольном теннисе.



# Упражнения для овладения мастерством теннисиста:

- 1. Упражнения с скакалками. Прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 с; 2X 60 с, между прыжками выполнять два или даже три оборота скакалками; в среднем темпе — 2X3 мин, вращая скакалки назад. Наклоны, повороты со скакалками.
- 2. Упражнения с теннисными мячами (в парах). Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой; стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12 — 15 м); броски мячей в цель.
- 3. Упражнения с набивными мячами (вес 1, 3, 5 кг). Броски мяча от груди; из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя



**4. Упражнения с резиновым бинтом.**  
Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тотчас вернуться в исходное положение.

**5. Упражнения с гантелями.**

Имитация наката справа и слева.  
Имитация других, уже хорошо разученных, ударов. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки. Как развить их? Надо просто «поиграть» пальцами, подирижировать воображаемым оркестром. Обычно это всегда сразу и хорошо получается у девочек. Ну а мальчики могут поучиться у них.



## настольный теннис

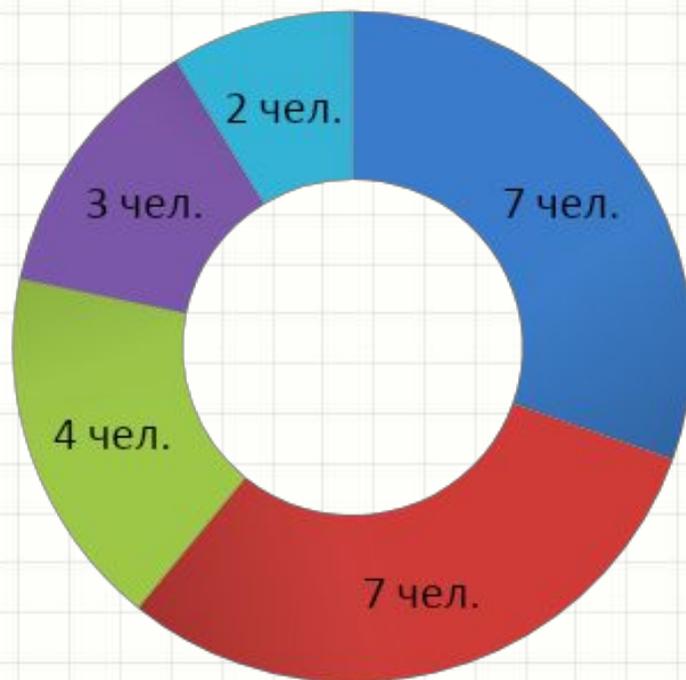
Самый неприхотливый и недорогой вид спорта для активного отдыха. Можно начать играть с 7 лет, а закончить в пенсионном пожилом возрасте. Эту игру с одинаковой радостью играют как женщины, так и мужчины. К слову сказать, даже инвалиды играют в пинг-понг, и нужно заметить очень хорошо играют, даже проводятся чемпионаты мира и олимпийские игры среди инвалидов.

Победа российского дуэта на Олимпийских играх в Лондоне



# Анкетирование в классе

Чтобы выиграть Олимпийские игры, нужно много тренироваться с самого детства. Я решила узнать, кто из учащихся 1 класса в будущем может завоевать заветную олимпийскую медаль! И провела опрос: кто занимается в спортивных секциях, сколько дней в неделю и как давно. И вот какие результаты получила:



- 1 день в неделю
- 2-3 дня в неделю
- 4-5 дней в неделю
- 6-7 дней в неделю
- не занимается

Оказалось, что 12 из 25 учеников 1 «А» класса мечтают стать олимпийскими чемпионами!!! И при этом, лишь 7 человек занимаются спортом больше 4 дней в неделю! И приблизительно столько же в 4» А классе.»



# ВЫВОД

**ИССЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ Я ПРОВЕЛ А ПОКАЗАЛО, ЧТО ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ – В ТОМ ЧИСЛЕ, В НАШЕЙ ШКОЛЕ. СТАЛО ЯСНО, ЧТО ШАНСЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ В СПОРТЕ У ВСЕХ ПРАКТИЧЕСКИ РАВНЫ. ОСТАЛЬНОЕ ЗАВИСИТ УЖЕ ОТ НАС И ОТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НАС ОКРУЖАЮТ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ОТ РОДИТЕЛЕЙ. НИ ОДНОГО СПОРТСМЕНА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗ ПЕРВОГО ТРЕНЕРА. КОГДА РЕБЕНОК ТОЛЬКО ПРИХОДИТ ЗАНИМАТЬСЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ, ИМЕННО ТРЕНЕР СПОСОБЕН РАЗГЛЯДЕТЬ В РЕБЕНКЕ ТАЛАНТ, ПРИВИТЬ ЛЮБОВЬ К СВОЕМУ ВИДУ СПОРТА, НАУЧИТЬ ТЕРПЕТЬ И БОРОТЬСЯ. ПЕРВЫЙ ТРЕНЕР – КАК ПЕРВЫЙ УЧИТЕЛЬ. НА СЛЕДУЮЩИХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ БОЛЬШУЮ ВАЖНОСТЬ ПРИОБРЕТАЮТ ДРУГИЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ ДОБИВАТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТА: ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ, ЛУЧШЕЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, СИЛЬНЫЕ ПАРТНЁРЫ, ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫЕЗЖАТЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ. И, КОНЕЧНО, БОЛЬШИХ ПОБЕД НЕ БЫВАЕТ БЕЗ УДАЧИ! ОДНАКО САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО ОТЛИЧАЕТ ВЕЛИКОГО СПОРТСМЕНА ОТ ПРОСТО ХОРОШЕГО (МНЕ ОБ ЭТОМ ПО СЕКРЕТУ РАССКАЗАЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЕЛИКИЕ ЧЕМПИОНЫ) – ЭТО ОГРОМНОЕ ЖЕЛАНИЕ ТРУДИТЬСЯ, ИДТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ, НЕСМОТРИ НА БОЛЬ, ПОТ И КРОВЬ. ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ МОЖЕТ СТАТЬ КАЖДЫЙ! ГЛАВНОЕ – ОЧЕНЬ ЗАХОТЕТЬ И СИЛЬНО ПОСТАРАТЬСЯ! И ЭТО ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО В СПОРТЕ!**

**Мечты сбываются!!!**

# Список литературы

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.masters.donntu.edu.ua>
- [http://www.sportfamily.ru/sports/individual/ping\\_pong](http://www.sportfamily.ru/sports/individual/ping_pong)

