**ОФП и СФП – взаимопроникновение направлений.**

**Часть первая. Работа с мячом для большого тенниса.**

**Актуальность темы.**

Проводя анализ контингента учащихся, приходящих на занятия, можно сделать два вывода: 1. Очень низкий уровень общей физической подготовки; 2. Низкий уровень общего интеллектуального развития. Одним из способов развития мозга – является развитие мелкой моторики. А так как за двигательное развитие отвечает тот же центр головного мозга, что и за волевое развитие, то работа на тренировках с предметами приобретает особую актуальность на сегодняшний день.

**Цель –** развитие головного мозга посредством работы с теннисным мячом.

**Задачи:**

*Обучающие –* обучить комплексу упражнений с мячом.

*Развивающие –* развить ловкость, точность, реакцию, скоростные качества.

*Воспитательные –* формирование волевых качеств и умения взаимодействовать с партнером.

**Ход семинара:**

1. **Вводная часть:**

Используя теннисный мяч, можно построить целую тренировку для дошкольников или провести начало основной части тренировки для всех остальных причастных к боевым искусствам.

**Разминка. ОРУ с мячом.**

1. И.п. - О.с. мяч в правой руке;

1-2 - руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку;

3-4 – и.п.

1. И.п. - О.с. руки в стороны, мяч в правой руке;

1 – поворот влево, пр. рукой коснуться левого плеча, лев. Рука за спину

2 - и.п.

3 – переложить мяч за спиной в левую руку;

4 – и.п.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в пр. руке

1 – наклон влево, мяч перекладываем в левую руку

2 – и.п.

3 – наклон вправо, мяч в пр. руку

4 – и.п.

1. И. п. - ноги шире плеч, мяч в прямых руках над головой

1 – наклон к правой ноге

2 – и.п.

3 – наклон посередине тянемся мячом между ног

4 – и.п.

5 – наклон к левой ноге

6 – и.п.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке перед собой
2. Подбросить мяч
3. Поймать лев рукой
4. Отбить мяч
5. Поймать пр. рукой
6. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в пр. руке
7. Мах пр. ногой, перекладываем мяч под коленом в лев. руку
8. И.п.
9. То же другой ногой
10. И.п.
11. И.п. стоя на одной ноге, мяч зажат под коленом другой, руки на поясе

1-8 - прыжки на месте

9-16 – то же на другой ноге

1. Восстановление дыхания

Этот комплекс рассчитан на детей 5-6 лет.

1. **Основная часть.**

**СФП с мячом.**

*Упражнения с мячом без партнера.*

1. Перехваты мяча правой/левой рукой.
2. Отпустить мяч, обвести его рукой и поймать.
3. Подбросить мяч вверх, повернуться на 3600 и поймать мяч.
4. Подбросить мяч, хлопнуть перед собой в ладони, поймать мяч, потом хлопок за спиной, потом два хлопка и т.д.
5. Подбросить мяч вверх, лечь на спину/живот, встать и поймать подброшенный мяч.
6. Отбивание мяча об пол пр. рукой, левой, поочередно.
7. Ведение мяча, отбивая об пол.
8. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.
9. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.

Костя Дзю использует CRAZY BALL (перевязанный посередине обычный мяч), отбивает не только руками, но и локтями, предплечьями и головой. Усложнить можно, используя два таких мяча.

1. Стать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его.
2. Стоя спиной к стене (на расстоянии 1 м), бросить мяч назад-вверх в стену, не дав ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч.
3. Отбивать мяч об пол с максимальной силой правой/левой рукой.
4. Отбивать мяч об пол, ускоряться до обозначенного места и возвращаясь ловить мяч, не дав ему упасть.
5. Метание мяча в цель, на каждый бросок увеличивая/уменьшая расстояние на один шаг.

*Упражнения с мячом с партнером.*

1. Метнуть и поймать мяч правой (левой) рукой.
2. Поймать два последовательно брошенных мяча правой рукой (правой и левой руками)
3. Поймать два одновременно брошенных мяча.
4. Встречное метание (переброска) между партнерами.
5. Стоя в боевой стойке, мяч в передней руке, подбрасываем мяч и сразу бьем по нему задней рукой. Партнер ловит и делает то же в ответ.
6. Первый номер метает мяч во второго номера, а второй в пределах метра двигается и пытается увернуться от мяча.
7. Первый номер метает мяч во второго номера, а тот стоя на точке, уклоняется и сбивает летящий мяч, не сходя с места.
8. Первый номер метает мяч во второго номера, а тот должен отбить мяч кулаком.
9. **Заключительная часть.**

**ОФП с мячом.**

Работаем 60 секунд.

1. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху.

1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову.

3 – 4. – И. п.

2) И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке.

1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую.

2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке).

3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3) И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками.

1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх.

2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

4) И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – 2 подбрасываем мяч и приседаем;

3 – 4 встаем и ловим левой рукой.

**Заключение:** По поводу простоты или сложности предлагаемых мной упражнений, я вам расскажу одну историю. Однажды один из учеников подошел к великому мастеру йоги и спросил: «Мастер, а какое самое сложное упражнение в йоге?» Мастер, не долго подумав, ответил: «Самое сложное упражнение – это наклониться и разложить коврик». Всё в мире относительно – и самое простое и самое сложное. Всё зависит от того, откуда смотреть. Даже самые большие достижения состоят из каждодневных маленьких побед над собой.

**Список использованной литературы:**

1. Анатомия физических упражнений. Интерлейб М.Б., АСТ, 2009.
2. Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом. Методическое пособие под ред. Верина Д.А., 2008.
3. Упражнения и игры с мячами. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.Я. Методическое пособие, М., 2002.
4. Физическая культура и спортивная медицина. Епифанов В.Я. Учебник, М., 1999.