Игры и эстафеты с элементами настольного тенниса

Игра в настольный теннис способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, воли, настойчивости.

Игры с мячом и ракеткой для детей дошкольного возраста и школьного возраста не преследует спортивных целей. Прежде всего, этими играми решаются задачи общей физической подготовки ребёнка. Некоторое отступление техники игры малый и настольный теннис допустимо. Дети получают элементарные представление об этих играх.

**Игры и упражнения на равновесие**

Приводимые ниже упражнения и игры совершенствуют функцию равновесия, способствуют общему развитию организма. Дети приобретают навык держать ракетку в различном положении, действовать ею свободно, уверенно.

Кроме того в этих играх происходит соединение движений с действием двумя предметами: мячом и ракеткой. Игровые задания постепенно усложняются, это требует от детей большого внимания, точности выполнения тех или иных движений. Игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребёнка.

**Первая группа – игры с мячом (без ракетки).**Они воспитывают чувство мяча, координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр. Эти игры с прокатыванием теннисного мяча по полу (земле).

**Вторая группа – игры с ракеткой, мячом.**Дети действуют уже с двумя предметами, что создаёт некоторую трудность в управлении ими. Но прежде чем перейти к действию ракеткой, ребята должны научиться правильно держать её.

**Третья группа – игры с ракеткой, мячом у стола (через сетку).**Несмотря на несложные задания, в играх на столе с сеткой является в какой-то мере упрощённой игрой в настольный теннис. Иногда для отдельных игр и упражнений можно использовать обычные детские столы, сдвинутые вместе по два, четыре или шесть. Вместо сетки можно использовать кубики, дощечку, верёвочку. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают упрощённые правила игры. Игры могут проводиться с подгруппой детей или отдельно с каждым ребёнком в свободное от занятий время.

**Не дай мячу скатиться**

**Цель игры.**Ровно держать ракетку с мячом.

**Описание игры.**Дети распределяются на два круга, в шаге друг от друга, стоя или сидя на стульях. У каждого ракетка с мячом. По сигналу учителя: «Начали!» - положить мяч на середину ракетки, держать её горизонтально полу так, чтобы мяч как можно дольше продержался на ракетке. В это время предложить детям считать до определённого счёта. Выигрывает команда, у которой меньше число падений мяча.

**Методические приёмы.** Тренер-преподаватель следит за игрой детей, обращает внимание, чтобы дети после падения мяча поднимали его спокойно, не торопясь, и без сигнала не начинали игру; не разрешает при выполнении задания делать лишних движений корпусом; предлагает новые варианты игры – поворачивая ракетку влево или вправо, удерживать мяч до определённого счёта; выполнить то же левой рукой.

**Пройди с мячом**

**Цель игры.**Правильно держать ракетку с мячом в движении.

**Описание игры.** Дети строятся в две колонны. На расстоянии 2-3 м от колонны проводится черта. У каждого играющего или у первых трёх ракетки с мячом. Положить мяч на ракетку (удержать ракетку чуть выше пояса), пройти до черты, не роняя мяча, и сесть на стул. Побеждает та подгруппа детей, которая первая выполнит задание.

**Методические приёмы.**Тренер-преподаватель, стоя у черты, контролирует правильность выполнения задания, подсказывает, как держать ракетку. Первое время разрешает поддерживать мяч свободной рукой. Впоследствии до черты; ускоряется теми передвижениями; ракетка держится двумя руками.

**Балансирование с мячом**

**Цель игры.**Вырабатывать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

**Описание игры.**Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаясь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой.

**Методические советы.**Тренер-преподаватель следит за действиями детей. В зависимости от подготовленности детей сокращает или увеличивает время на удержание мяч на ракетке, предлагает новые варианты: выполнить задание, сидя на корточках; стоя на одном (двух) колене; то же левой рукой; то же, но продвигаясь по залу шагом (бегом).

**С ракетки на ракетку**

**Цель игры.**Совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

**Описание игры.**В игре участвуют двое детей. Один держит мяч, другой – две ракетки. Первый кладёт мяч на одну из ракеток второго ребёнка. Тот должен удержать мяч на ракетке и скатить его на другую. Затем дети меняются местами.

**Методические приёмы.**Игру можно провести, распределив детей на команды. Побеждает та команда, которая точно выполняла задания. Можно ещё более усложнить игру – перекатывать мяч с ракетки на ракетку, передвигаясь по залу шагом, в быстрой ходьбе.

**Мяч от стены на ракетку**

**Цель игры.**Ловить мяч, отскочивший от стены, на ракетку.

**Описание игры.**Дети выстраиваются в 2-3 колонны по одному в 2 м от стены, у первых мяч и ракетка. Ребёнок подходит ближе к стене левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой правой руке ловит, стараясь, не дать мячу скатится, держит до определённого счёта, затем передаёт мяч и ракетку следующему, а сам стаёт в конец колонны. Побеждает та команда, которая лучше выполнила задание.

**Методические приёмы.**Тренер-преподаватель следит, чтобы дети при ловле мяча не поднимали высоко ракетку, а держать чуть выше пояса, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Игра может проводиться в парах: один бросает мяч в стену ракеткой, свободная рука слегка придерживает мяч, затем следует резкий замах ракеткой, мяч ударяется о стену, ракетка отражает его и опять посылает в стену.

**От стены пола на ракетку**

Игра проводится так же, как и предыдущая, но только мяч, отскочив от стены, ударяется об пол. После чего ребёнок ловит его ракеткой. При этом учитель обращает внимание детей, что бросок мяча о стену должен быть более энергичный.

**Литература**

1. Ю.П. Байгулов, «Основы настольного тенниса» Москва. «Физкультура и спорт» 1987 г.
2. М.В. Богушас «Играем в настольный теннис» Москва. «Физкультура и спорт» 1987 г.
3. Л.Н.Амелин, В.А.Пашинин «Настольный теннис для всех» Москва.1985 г.