

Подготовка к игре в настольный теннис.

- 1.Познакомиться с историей появления игры, правилами и инвентарём.
- 2.Подводящие упражнения для подготовки руки к игре:
 - носим т/мяч на ладони вытянутой вперёд руки, на уровне плеча;
 - перебрасывать мяч из руки в руку;
 - **ударить мяч об пол одной рукой:** поймать двумя (далее: поймать одной рукой);
 - удерживаем мяч на т/ракетке: стоя на месте, при ходьбе, приседая;
 - отбивать мяч на ракетке: стоя на месте, при ходьбе, приседая;
 - прокатывание одновременно двух мячей в парах, правой рукой сидя напротив друг друга и другие упражнения.

КАРТОТЕКА.

«Игровые упражнения для подготовки руки к игре в настольный теннис».

1. Игровое упражнение: «Отпусти ракетку»

Цель: совершенствовать навык горизонтального держания ракетки.

По команде «Горизонт» - дети поднимают и удерживают ракетку горизонтально, на счёт от 1-5 постепенно на последующих занятиях увеличиваем счёт (до 7,9,11).

2. Игровое упражнение: «Не дай мячу упасть»

Цель: учить детей ровно держать ракетку горизонтально с т/мячом на ракетке.

3. Игровое упражнение: «Пройди с мячом на ракетке и не урони».

Цель: учить правильно, удерживать мяч на ракетке при ходьбе.

4. Игровое упражнение: «Скати мяч на ракетку» (с предмета или в парах с ракетки на ракетку или передавать по кругу).

Цель: учить скатывать мяч с последующим удержанием на ракетке.

5. Игровое упражнение: «Поймай мяч с пола на ракетку»

Цель: учить ловить т/ мяч после отскока от пола на т/ракетку.

6. Игровое упражнение: «Передай т/ракетку с т/мячом».

Цель: развивать точность движений.

7. Игровое упражнение: «Балансирование с мячом».

Цель: развивать точность движений при изменении положения ракетки с мячом, чтоб он не скатился с ракетки.

8. Игровое упражнение: «С ракетки на ракетку».

Цель: совершенствовать умение передавать и принимать мяч на ракетку.

9. Игровое упражнение: «Поймай мяч в воздухе»

Цель: совершенствовать умение в ловле мяча на ракетку.

10. Игровое упражнение: «Мяч от стены на ракетку» или «От стены – пола на ракетку».

Цель: развивать глазомер и умение ловить мяч? отскочивший от стены, на ракетку.

11. Игровое упражнение: «Загони мяч в обруч»

Цель: познакомить детей с простейшими ударами по мячу ракеткой.

12. Игровое упражнение: «Попади в обруч»

Цель: ударом ракетки посылать мяч в стену так, чтобы он точно попал в обруч.

13. Игровое упражнение: «Защити корзину от мячей»

Цель: отбивать мяч ракеткой в разных направлениях, защищая корзину.

14. Игровое упражнение: «Меняйся местами»

Цель: вести мяч по залу, ударяя по нему ракеткой сверху.

15. Игровое упражнение: «Тук-тук»

Цель: отбиваем на ракетке, сколько раз за 15, 25 и 30 секунд.