

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Всеволожска

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ № 4
_____ Первутинский В.Г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Освоение навыков игры в настольный теннис
на этапе начальной подготовки
Эстафеты «Веселые старты»

Разработала: учитель физической культуры Кубасова Л.И

г. Всеволожск
2022 г.

Цели: Формирование навыков освоение техники настольного тенниса в форме игровых эстафет.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развивать физические способности.
3. Развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия.
4. Совершенствовать навыки игры в настольный теннис.
5. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
6. Укреплять связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.

Инвентарь: флажки, теннисные ракетки, теннисные мячи по количеству детей, 4 гимнастических обруча, две ячейки из-под яиц, веник, совок, 2 корзины, ворота, медали, дипломы.

Под спортивный марш в зал входят две команды и встают на свои места (в две колонны) .

Инструктор. *Внимание! Внимание! Сегодня у нас спортивный праздник, посвященный ловкости, быстроте, находчивости и смекалке - «Веселый теннис».*

Все собрались? (дети: да) Все здоровы? (дети: да)

Бегать и играть, готовы? (дети: да)

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись! (Дети размыкаются на вытянутые руки) .

Разминка.

Сделаем разминку, Руки вверх поднять прямые,

Держим ровно спинку. Вот высокие какие!

Голову назад, вперед, Еще выше потянитесь, (встать на носочки)

Вправо, влево поворот. Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз, Дальше будем приседать:

Посмотрите-ка на нас. Дружно сесть и дружно встать!

Этим славным упражнением Прыгать нам совсем не лень,

Поднимаем настроенье. Слово мячик, целый день.

Инструктор. *Разминка окончена, команды кругом, сомкнулись к направляющему. Команда кругом.*

Приветствия команд.

Инструктор. *Хочу представить наши команды:
Команда «Неунывайка» ваш девиз.*

*- Убедитесь вы не раз:
«Неунывайка» - это класс!*

Команда «Веселые гномы» ваш девиз.

*- Гномом стал, так не пищи!
Легкой жизни не ищи!*

Инструктор. *А судить состязания будет самое достойное, справедливое жюри.*

Представляет членов жюри.

Предлагаю считать наш праздник открытым. Всем командам желаю успехов.

1. Конкурс «Загадки»

1. Проложили две дорожки,
Чтоб по снегу мчались ножки,
Быстрые, новые
Ножки те кленовые. **(Лыжи.)**
2. Очень чудные ботинки
Появились у Иринки
Не годятся для ходьбы,
В них по льду кататься бы. **(Коньки.)**
3. На каток идут зимой.
Что же делать в летний зной?
Пригодятся Коленьке
С колесиками... **(Ролики.)**
4. Ах, какой огромный стол!
Для каких обедов он?
Нет, обедать здесь не станем:,
Сетку туго мы натянем -
Скачет шарик там и тут.
Как игру эту зовут? **(Настольный теннис.)**
5. Две ракетки и волан,
Пышный, точно сарафан.
Высоко волан взлетает -
Сильно Лена отбивает. **(Бадминтон.)**
6. Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.
Сядь верхом и мчись на нем
Только лучше правь рулём. (**Велосипед**).

7. Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет,
Будешь озимь кидать,
Станет кверху летать. (**Мяч**)

2. Конкурс «Передай мяч»

Первый бежит с мячом, обегает флажок, передает мяч следующему в своей колонне и встает сзади всех. Побеждает команда выполнившая эстафету первой.

Указание: не выходить раньше времени навстречу игроку.

3. Конкурс «Из обруча – в обруч».

На расстоянии 1м от ведущего на полу вплотную друг к другу лежат два обруча. Нужно правой рукой бросить мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго и, подскочив еще раз, выскочил из обруча. Ребенок берет свой мяч и передает следующему.

4. Конкурс «Пройди с мячом».

По сигналу положить мяч на ракетку (держат ракетку чуть выше пояса, пройти до флажка не роняя мяч. Назад взять мяч в руку и вернуться бегом.

5. Конкурс «Поймай мяч с пола на ракетку».

Один ребенок с каждой команды встает напротив своей команды на расстоянии 2-3м. Рядом с ним в коробке лежат мячи (количество мячей равное количеству игроков в команде) По сигналу с силой катит мяч первому играющему своей команды, стоящему напротив, тот ловит мяч ракеткой, ставя ее под углом, чтобы мяч свободно мог закатиться на ракетку. После этого ребенок берет мяч в руку и становится в конец колонны.

Указания: Если мяч не вкатывается на ракетку, надо поднять чуть выше ручку ракетки; если мяч скатывается быстро с ракетки, надо опустить чуть вниз, когда мяч уже закатился на нее. Быстрее выравнивать ракетку и поднимать ее вверх. Во время приема мяча можно принимать любую удобную позу: стоя, наклонившись вперед, присев на корточки.

6. Конкурс «Закати мяч».

У каждого играющего мяч. Добежать до флажка (флажок стоит на расстоянии 3 м. от ворот) закатить мяч в ворота прямоугольника. Подсчитывается число мячей, попавших в ворота.

7. Конкурс «Перенеси мяч».

У каждого участника две ракетки. Надо добежать до обруча с мячами, поднять с пола двумя ракетками мяч. Добежать до старта, положить мяч в ведро.

8. Конкурс «Яичная стрельба».

Один игрок из каждой команды стоит напротив своей команды на расстоянии 2м от фишки и держит в руках бумажную ячейку из-под яиц. Другие дети по очереди добегают до фишки бросают в ячейки теннисные шарики и возвращаются обратно. Побеждает команда у которой окажется больше шариков в ячейке.

9. Конкурс «Уборка помещения».

В спортзале рассыпают теннисные шарики. По сигналу с помощью веников и совков игроки начинают быстро собирать шарики в корзину. У каждой команды своя корзина. Побеждает команда у которой в корзине будет больше шаров.

10. Конкурс «Почекань мяч».

Подбивая мяч ракеткой снизу дойти до флажка, назад взять мяч в руки и бежать, передать мяч следующему. Побеждает та команда, которая быстро выполнила задание и допустила меньшее число падений мяча.

Правила: ракетку держать ровнее, мяч подбивать невысоко. После падения мяча начинать движение с того места, где упал мяч.

11. Конкурс «Рикошетный теннис-баскетбол».

На стене (стойке, на высоте 2-3м, перпендикулярно к ней прикреплен гимнастический обруч. Игрок бьет теннисным мячом об пол, пытаясь, чтобы мяч, отскочив от пола, попал в висящий обруч. За точное попадание – 1 очко.

Инструктор: *Вот и подошли к концу наши соревнования. Слово предоставляется жюри (жюри объявляет победителей, поздравляет всех участников соревнований). Всех участников мы награждаем медалями и памятными дипломами (НАГРАЖДЕНИЕ) .*

Вот настал момент прощанья.

Будет краткой моя речь.

Говорю вам – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

- Команды кругом, шагом марш (команды под марш проходят круг почета и выходят из зала).