

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 упражненьем Прыгать нам совсем не лень,*

*Поднимаем настроенье. Словно 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).*