Методические рекомендации для родителей
по обучению детей игре в настольный теннис

Педагог дополнительного
образования ГБОУ школы № 580
Щесюк В.Д.

Настольный теннис

– спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо играющих (парная игра).

Игра проводится на прямоугольном столе, разделенном поперек сеткой. Сетка делит стол на две равные части. **Для игры нужна**: специальные ракетки и маленький целлулоидный мяч. Сущность игры состоит в следующем: один игрок подает мяч ракеткой так, чтобы, ударившись сначала о стол на стороне подающего, мяч перелетает через сетку не задев ее и ударился о стол на другой стороне. Проигравшим считается тот, кто первым пошлет мяч за пределы стола в сетку.

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, воли и внимания.

- **Как держать ракетку:**

существует несколько способов. Одним из самых распространенных и более доступных для детей является такой: ребенок держит ракетку в горизонтальном положении, он обхватывает ручку ракетки таким образом, чтобы указательный палец был прижат к тыльной поверхности, а большой палец-к ладонной поверхности ракетки. Остальные пальцы свободно, без напряжения, обхватывают ручку ракетки.

- **Исходное положение и перемещение:**

ребенок перед приемом мяча находится в 40-60 см. от стола. Туловище наклонено, ноги слегка согнуты, вес тела перемещен на передние части стоп. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе.

- **Перемещение осуществляется на несколько согнутых ногах**:

шагами, выпадами, прыжками.

- **Удары по мячу:**

подача – это удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Ребенок, подающий мяч слегка подбрасывает его одной рукой, а затем производит по нему удар ракеткой.

- **Правила игры в настольный теннис:**

Подача: подачей называется введение мяча в игру. После удара ракеткой мяч должен отскочить от стола на стороне подающего, затем перелететь над сеткой не задев ее и коснуться стола на стороне противника. Подача переигрывается, если мяч перед падением на стороне противника заденет сетку.

Розыгрыш очка: розыгрыш очка начинается с момента подачи и продолжается до выигрыша его одной из сторон. Мяч, посланный игроком на сторону противника, должен быть отражен ударом ракетки, находящимся в руке игрока. Ракетку для удара разрешается перекладывать из одной руки в держать или держать обеими руками. Отраженный мяч должен коснуться игровой поверхности стола на стороне противника. Мяч, коснувшийся игровой поверхности стола на стороне противника, на задевший при перелете сетку или ее стойку, считается отраженным правильно.
Ребенок выигрывает очко, если его противник совершает одну из следующих ошибок:

Ошибки подачи:

- Коснется мяча с лета ракеткой или кистью руки, держащей ракетку,
- Отражая мяч не попадает им на игровую поверхность стола на стороне противника,
- Отражая мяч коснется его ракеткой более одного раза,
- Отразит мяч рукой,
- Не успеет отразить правильно посланный ему мяч после отскока на своей стороне

Счет игры: розыгрыш начинается с подачи. Каждая ошибка дает одно очко противнику. Партия считается выигранной, если один из игроков наберет 21 очко при преимуществе не менее чем в 2 очка. При счете 20:20 игра продолжается, пока один из детей не достигнет преимущества в 2 очка. Для детей дошкольного возраста игру можно закончить на счет 11 или 15 очков. Но об этом надо предупредить детей до начала партии.

Количество партий: встречи детей можно проводить из трех партий. Встреча считается законченной после того, как одна сторона выигрывает две партии.

Право выбора: право выбора подачи можно определить жеребьевкой. Ребенок. Которому согласно жребию принадлежит выбор, имеет право выбрать подачу или сторону площадки

Игры с мячом и ракеткой:

Перекати мяч с ракетки на ракетку

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый игрок держит в руке ракетку. В игру вводится мяч, и каждый игрок должен со своей ракетки перекатить мяч на ракетку партнера таким образом, чтобы мяч не упал на пол. Допустивший ошибку, выбывает из круга или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель игрок, не допустивший ошибки или имеющий наименьшее количество штрафных очков.

Передай ракетку с мячом

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и передают друг другу ракетку с мячом, придерживая мяч свободной рукой, чтобы он не упал. Если мяч упал на пол, то допустивший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. В конце игры определяется победитель.

Поймай мяч от пола

Играющие разбиваются на пары. Один партнер резко бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Игрок должен поймать мяч и удержать его на ракетке. Задача первого ударить мяч об пол так, чтобы затруднить прием мяча игроку. Потом партнеры меняются заданием. Выигрывает тот, кто совершит меньшее количество ошибок.

Направь мяч в стенку

Играющие разбиваются на команды и строятся в колонну по одному на расстоянии 1,52 м от стены. У каждого капитана команды в руке мяч. У всех остальных в руках ракетки. По команде водящего начинающие подходят к стене на 1 м и начинают направлять в стену мяч 5 (10) раз, отражая его снова и снова тыльной (ладонной) стороной ракетки. После выполнения нужного количества ударов игрок ловит мяч рукой и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Играют до тех пор, пока начинавший игру вернется в начало колонны и возьмет мяч в руки у последнего игрока. Считают количество падений мяча. Победителем становится команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

Паровозик

На одной стороне стола располагается один игрок, а на другой несколько. Игроки команды из нескольких человек поочередно отбивают мячи и передвигаются в конец

колонны, уступая место другому игроку. Игра ведется 510 мин. Победителем считается тот игрок, который к окончанию времени игры совершил меньшее количество ошибок.