



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ,  
ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ ДЛЯ РАБОТЫ  
СО ШКОЛЬНИКАМИ В УРОЧНОЕ  
И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Методические рекомендации

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ,  
ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ ДЛЯ РАБОТЫ  
СО ШКОЛЬНИКАМИ В УРОЧНОЕ  
И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

Методические рекомендации для учителей  
физической культуры

Харьков  
Издательство НУА  
2015

УДК 37.016:796.3(072)  
ББК 74.267.5 + 75.55р30  
И 27

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
Народной украинской академии.  
Протокол № 2 от 07.09.15.*

С о с т а в и т е л ь *Ж. А. Колисниченко*

Р е ц е н з е н т *канд. техн. наук М. А. Красуля*

У даних рекомендаціях описані ігри та вправи з м'ячем, воланом та ракеткою, які необхідні для всебічного розвитку дитини, а також наведено рекомендації щодо застосування цих ігор як в урочний, так і позаурочний час та для самостійної ігрової діяльності.

Для вчителів фізичної культури.

И 27

**Игры** и упражнения с мячом, воланом и ракеткой для работы со школьниками в урочное и внеурочное время : метод. рекомендации для учителей для учителей физической культуры: / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. Ж. А. Колисниченко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2015. – 32 с .

В данных рекомендациях описаны игры и упражнения с мячом, воланом и ракеткой, которые необходимы для всестороннего развития ребенка, а также даны рекомендации по применению данных подвижных игр и упражнений как в урочное и внеурочное время, так и в самостоятельной игровой деятельности.

Для учителей физической культуры.

**УДК 37.016 : 796.3(072)  
ББК 74.267.5 + 75.55**

© Народная украинская академия, 2015

## ВВЕДЕНИЕ

Без умения играть дети не обучатся ни письму, ни музыке, ни гимнастике, ни, наконец, тому, что в наибольшей степени составляет добродетель, – способности дружить: ибо только в играх обычно к ребенку приходит дружелюбность.

*Демокрит.*

Множество девчонок и мальчишек выходит во двор или на спортивную площадку, чтобы поиграть в различные игры, принять участие в разного рода эстафетах. Соревнуются школы, дворовые команды, спортивные семьи.

Почему же игры являются одним из самых любимых занятий – не только детей, но и многих взрослых? Прежде всего, потому, что даже самые простые подвижные игры воспитывают у ребят чувство дружбы, развивают силу, выносливость, сообразительность, смекалку, ловкость, вырабатывает волю к победе.

В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью.

Подвижными играми можно заниматься не только на больших спортивных площадках, но и во дворе, на любой ровной площадке, в небольшом помещении. Они не требуют много места, дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки и имеют несложные правила.

Благодаря большому разнообразию игр игроки могут регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. И несмотря на то, что многие игры придуманы сотни и даже тысячи лет назад, они считаются такими же увлекательными, интересными и веселыми.

Игровая деятельность очень и очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры спортивные, игры подвижные. Спортивные игры – это высшая степень игр подвижных. Они имеют точно установленные правила и специальное оборудование площадок. В некоторых спортивных играх правила могут немного изменяться в зависимости от возраста или пола участников (девушки или юноши, школьники или взрослые). Спортивные игры считаются видами спорта. По ним проводятся соревнования различного ранга, по итогам которых лучшим игрокам присуждается спортивные разряды.

Такие спортивные игры, как настольный теннис и большой теннис, бадминтон, имеют свою историю. Игра, похожая на бадминтон, была известна во многих странах Азии. Именно с бадминтона начался большой и настольный теннис. Известна была эта игра и в Украине, и в России. Спортивный бадминтон появился более полувека назад в г. Бадминтоне. Один англичанин,

возвращаясь из Индии, привез в качестве сувенира ракетки и мяч с перьями. Игра увлекла многих в Англии и быстро распространилась. Бадминтон, приняв название города, покорила затем весь мир своей неприхотливостью, доступностью, простотой игровых приемов.

Бадминтон, настольный и большой теннис как спортивные игры еще в полной мере недоступны для овладения школьниками, поскольку насыщены разнообразными движениями и имеют большое количество тактических комбинаций. Но отдельные элементы данных игр, являясь эмоциональными, увлекательными видами движений могут быть с успехом использованы в работе, как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время. При этом в построении игры должны учитываться основные игровые задачи: в настольном и большом теннисе – перебросить целлулоидный и резиновый мяч на сторону противника (рукой или ракеткой), в бадминтоне – не дать волану упасть, успеть ударом ракетки послать его через сетку. Игры с воланом, целлулоидным и резиновым мячом укрепляют костно-связочный аппарат, тренируют мелкие мышцы рук, усиливают кровообращение, углубляют дыхание, вырабатывают глазомер, развивают ловкость, согласованность, быстроту движений, воспитывают выдержку, настойчивость, закаляют волю и характер.

В данных методических рекомендациях игры расположены в порядке постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребенка.

Первая группа – игры с мячом или воланом без ракетки. Они воспитывают чувство мяча (волана), координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр: это игры с прокатыванием, ведением, передачей, подбрасыванием и ловлей мяча и волана.

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

Третья группа – специальные упражнения и игры с мячом или воланом, ракеткой у стола, на площадке (через сетку). Здесь возникают дополнительные трудности – уметь переправлять мяч, волан через сетку, то есть появляется третий предмет. Эта группа наиболее близка к овладению играми в бадминтон, настольный и большой теннис. Несмотря на достаточную сложность правильно ударять ракеткой по мячу, дети сравнительно легко усваивают упрощенные правила игр. Звонкие удары о стол беспокойного целлулоидного мяча, полет волана и резинового мяча не оставляют их равнодушными – вызывают восторг и радость, увлеченность игрой, приобщают к прекрасному миру движений.

## **I. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ**

Игры с воланом развивают ловкость, быстроту, согласованность движений. Дети могут пользоваться детскими и юношескими ракетками или самодельными (обод диаметром около 1,5 см) из прутьев орешника или можжевельника и капроновой струны (толщиной до 2 мм) Вес ракетки: детской – длина 56 см, длина головки 24 см, ширина головки 18 см; юношеской – длина 61 см, длина головки 27 см, ширина головки 18 см.

Волан можно изготовить из бутылочных пробок и птичьих перьев (если нет покупного). Вес волана 4,5–5,2 г.

Ручку ракетки держат, как молоток при забивке мелких гвоздей. Положение пальцев не должно быть напряженным. Все удары бадминтонной ракеткой выполняются без изменения способа держания (за исключением перехвата из правой в левую руку и наоборот).

Прием волана на ракетку дети изучают в играх и упражнениях в такой последовательности: прием с подачи учителя, с подачи детей, в играх друг с другом, в эстафетах.

Подачи дети усваивают труднее, чем прием волана. Необходимо внимательно следить, чтобы механизм этого движения выполнялся правильно. Выставив вперед левую ногу, ребенок держит волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отводит чуть-чуть назад и вниз для удара. Пусть сначала замах будет несильным, главное, нужна четкость и точность удара. При этом следить, чтобы ребенок нацеливался на колпачок волана не серединой ракетки, а её верхним краем. В таком случае будет меньше промахов, и волан точно перелетит к партнеру.

Играют в бадминтон чаще всего летом на участке, на лесной поляне, лучше в безветренную погоду. При небольшом ветре игру не следует прекращать. В таком случае в волан можно положить немного пластилина. Играют и в зале (в ненастную погоду и зимой). Как и в большом и настольном теннисе – все игры в бадминтон изучаются последовательно.

### **1.1. Игры с воланом без ракетки**

#### *«Не роняй»*

Цель игры: обучить детей передвигать волан по полу при помощи обруча.

Описание игры: играющие строятся в две колонны. У водящих обруч и волан. По сигналу водящие ставят волан на пол колпачком вверх и, зацепив его снизу обручем, ведут до ориентира, удаленного на расстояние 10–12 м. от команд, обводят его и, возвратившись, передают обруч и обводят волан (не поднимая с пола) следующим, а сами встают в конце колонны. Если волан падает на бок, ребенок поправляет его и продолжает движение. Победителем становится команда, быстрее преодолевшая расстояние.

### *«Удержи волан»*

Цель игры: закрепить умение удерживать волан, держа его на голове (плече, руке), перемещаясь по площадке.

Описание игры: дети строятся в два круга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Команда от команды располагается на удалении 3 – 4 м. Ребенок ставит на голову (плечо, руку) волан колпачком вверх. По сигналу водящий делает шаг назад и идет (бежит) сзади круга. Обойдя (оббежав) круг, ребенок становится на свое место и передает волан следующему. Не разрешается поддерживать волан руками, если же он упадет, ребенок кладет его на голову (плечо, руку) без посторонней помощи. Побеждает команда, которая первая закончит задание.

### *«Салки с воланом»*

Цель игры: совершенствовать умение подбрасывать волан высоко вверх, ловить и салить им.

Описание игры: дети встают в круг. В центре водящий с воланом в руке. Он сильно подбрасывает волан вверх и называет имя любого играющего. Все в это время стараются разбежаться в разные стороны (заранее намечаются границы площадки, за пределы которой убегать не разрешается). Ребенок, чье имя назвали, подбегает к волану и старается его поймать в воздухе или поднимает с пола и кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться на том же месте, где их застал сигнал. Ребенок с воланом делает два шага вперед, в сторону любого игрока (не обязательно близко находящегося) и бросает в него волан (салить разрешается только в ноги). Если волан задел игрока, тот становится водящим, если промахнулся, то водящий остается прежний.

### *«Пойман волан»*

Цель игры: совершенствовать умение точной передачи волана и ловли его в воздухе.

Описание игры: игра проводится в четырех подгруппах, стоящих в кругах. В центре каждого круга – водящий. Дети в каждом кругу перебрасывают волан друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Если ему это удастся, он занимает место того, кто неудачно бросил волан, а последний идет в середину круга.

### *«Перебрось из руки в руку»*

Цель игры: обучить детей бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.

Описание игры: две команды строятся в колонны по одному. У направляющего волан. Перед каждой командой на расстоянии 10 – 12 м стоит ориентир. Нужно, перебрасывая волан из левой руки в правую, дойти до ориентира, обойти его и быстро вернуться в команду, передав волан следующему игроку. При потере волана игра продолжается с этого же места. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

### *«Переноска воланов»*

Цель игры: закрепить умение, не роняя волан, перемещаться по площадке, в разном направлении.

Описание игры: На площадке чертятся три линии. Дети делятся на пары. На среднюю линию выставляются 5–7–9 воланов, возле каждой пары. Игроки встают на противоположные линии от средней, друг напротив друга (за задними линиями бадминтонной площадки). Задача – перенести воланы по одному за свои стартовые линии. Побеждает игрок, перенесший больше воланов. (Воланы нельзя бросать, обязательно класть.)

### *«Передвинь флажок»*

Цель игры: закрепить навык метания волана вдаль.

Описание игры: Игра проводится подгруппами по 5–6 детей. Каждая подгруппа строится в колонну по одному. На расстоянии 3 м проводится черта. Первые бросают волан, и на месте его падения становится флажок. Следующие также бросают волан, и опять на месте падения становится флажок (можно другого цвета). Побеждает та подгруппа, у которой флажок будет находиться дальше. Желательно, чтобы в подгруппе было одинаковое количество девочек и мальчиков.

### *«Попади в обруч»*

Цель игры: закрепить умение точно бросать волан в цель.

Описание игры: игра проводится двумя подгруппами детей. Каждая подгруппа встает вокруг обруча на расстоянии 3–5 м, перед ними чертится круг. Каждый ребенок держит 3–5 воланов. По сигналу дети бросают воланы в обруч. Побеждает та команда, которая первая закончит, сделав большее число попаданий в обруч.

### *«Забрось волан в баскетбольное кольцо»*

Цель игры: обучить детей бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на высоте.

Описание игры: дети встают в колонну перед баскетболом кольцом. Первый подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх, стараясь точно попасть в кольцо, затем поднимает волан и становится в конец колонны. Так же бросают и остальные. Следующий бросок дети делают, замахиваясь рукой сверху из-за головы, после забрасывают волан, ударяя предварительно им о баскетбольный щит и пр. Побеждает ребенок, у которого будет больше попаданий в кольцо.

### *«Волан навстречу волану»*

Цель игры: совершенствовать умение перебрасывать волан друг другу, не роняя его.

Описания игры: дети стоят в две шеренги на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги друг от друга на расстоянии 35 м. У каждого по одному волану. По сигналу дети перебрасывают воланы стоящим напротив. Побеждает та шеренга, которая допустила меньшее число ошибок: воланы не сталкивались друг с другом и не падали.

## 1.2. Игры с воланом и ракеткой

### *«Подбей волан»*

Цель игры: совершенствовать умение подбивать волан ракеткой несколько раз подряд.

Описание игры: игра проводится двумя подгруппами по 5–6 человек. Каждая подгруппа становится в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один из детей берет волан и ракетку и начинает его подбивать, стараясь ударить волан как можно больше раз. Когда волан коснулся пола, ракетка и волан передаются следующему игроку. Так по очереди делают все в подгруппах. Выигрывает команда, которая больше подбьет волан ракеткой.

### *«Отрази волан»*

Цель игры: закрепить умение отражать ракеткой летящий навстречу волан.

Описание игры: дети располагаются в 1–2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук, у каждого – ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот, кому бросают, старается отбить волан ракеткой. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим, если же ребенок отбил волан, то водящий не меняется.

### *«Загони волан в круг»*

Цель игры: обучить детей ударом ракеткой по волану попадать в горизонтальную цель.

Описание игры: на площадке (зале) чертятся три круга – один в одном на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Дети встают в колонну по одному, и поочередно направляют волан ракеткой в круг. Расстояние от внешнего круга до бросающего 3–5 м. Если ребенок попадает воланом во внутренний круг, он получает 5 очков, в средний круг – 3 очка, во внешний круг – 1 очко. Побеждает тот игрок, у которого окажется больше очков.

### *«Защита от волана ракеткой»*

Цель игры: закрепить навык отбивания волана в заданную сторону.

Описание игры: играют две команды: одна на площадке с ракетками в руках (размеры площадки: или форма прямоугольника 14×10, или в форме круга диаметром 12–15 м), вторая команда за пределами площадки со всех сторон. Ребенок из команды водящих бросает волан в игроков на площадке

(нельзя бросать в лицо и голову). Волан один на команду. Тот, в кого хотят попасть, увертывается от волана, убегает или отбивает волан ракеткой не выходя из площадки. Дети водящей команды могут перебрасывать волан своим товарищам, которым удобнее бросить волан и осалить ребенка. Если же волан коснулся игрока, он выбывает из игры. Играют до тех пор, пока все дети не будут осалены. Затем команды меняются ролями.

#### *«Волан по кругу»*

Цель игры: обучить детей точно передавать волан ракеткой по кругу.

Описание игры: дети строятся в большой круг на расстоянии 2–3 м друг от друга. Водящий ударом ракетки снизу направляет волан стоящему слева от него, тот не ловя, таким же ударом ракетки посылает волан другому и т. д. Если волан летит плохо, или его трудно принять на ракетку, ребенок ловит рукой и только потом переправляет волан тем же ударом. Ловля волана за ошибку не считается. Если же волан падает на пол, то ребенок, у которого он упал, выполняет спортивный Фан.

#### *«Круговая лапта с воланом»*

Цель игры: совершенствовать навык метания волана в цель и умение отражать волан ракеткой.

Описание игры: на площадке чертят два круга: один диаметр 10 – 12 м, другой 6–8 м. Дети распределяются на две команды: одна встает в большой круг, у ребят – ракетки, другая команда располагается за большим кругом у самой его границы, расстояние между детьми 1,5–2 м через одного в команде у ребят – волан и ракетка. По сигналу играющие второй команды стараются ударом ракетки загнать волан в малый круг. Если игроку удалось поразить цель, он приносит команде 3 очка, если волан попал в большой круг, дается – 1 очко. Дети первой команды стараются отразить волан, отбивая его из круга. Если волан отбивается, то вторая команда не получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки второй команды по очереди сделают удары ракеткой. Затем считаются очки, и дети меняются командами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### *«Волшебные флажки»*

Цель игры: обучить детей ударом ракетки посылать волан на дальние расстояния

Описание игры: Все играющие делятся на пары. Один в паре – игрок с воланом и ракеткой. А другой – его помощник с тремя флажками. На площадке чертится стартовая линия. Игроки дружно встают около начерченной линии. По сигналу они ракеткой ударяют по волану. Задача – послать волан как можно дальше. Их помощники следят за «своим» воланом и бегут к нему. На место, где волан опустился на землю, помощник ставит флажок. Поставив флажок, помощник быстро относит волан игроку из своей пары. Так игрок делает три попытки, после чего меняется местами со своим

напарником. В игре побеждает тот, чей волан дальше улетит. Это легко определить по флажкам.

#### *«Пробей волан через площадку»*

Цель игры: совершенствовать умение подбивать волан ракеткой, перебрасывая его через две линии.

Описание игры: на участке чертят две линии на расстоянии 6–10 м одна от другой. У одной линии на расстоянии вытянутых рук располагаются две команды. У детей одной из команд в руках воланы и ракетка. Они перебрасывают волан ракеткой так, чтобы они перелетели две черты, и передают ракетку детям другой команды, затем приносят воланы и передают также их. Побеждает та команда, которая перебросила через две черты большее число воланов.

#### *«Попади в кольцо или щит»*

Цель игры: закрепить умение бросать волан в вертикальную цель.

Описание игры: на расстоянии 5–7 м от баскетбольного щита встают полукругом дети. По очереди ударом ракеткой по волану снизу каждый старается попасть в кольцо или баскетбольный щит. Попадание воланом в баскетбольный щит оценивается в 1 очко, в баскетбольное кольцо – 2 очка. Выигрывает ребенок, набравший наибольшее количество очков.

#### *«Волан через сетку»*

Цель игры: обучить детей перебрасывать волан через сетку, познакомить с упрощенными правилами игры в бадминтон.

Описание игры: на середине площадки в форме прямоугольника 3,5×8 м на высоте 120 см натягивается сетка. Играют две команды по 3–5 человек. Они встают по обеим сторонам сетки. Вначале одна команда по очереди подает волан, а другая, защищаясь, отражает волан на противоположную сторону ракеткой через сетку. Очко не получает та команда, на чьей стороне упадет волан. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков, то есть та, на чьей стороне упало меньше воланов.

### **1.3. Упражнения с воланом и ракеткой**

- И. п.: о. с. Вытянуть вперед правую руку, положить на ладонь (или на тыльную сторону) волан, присесть и встать, сохраняя положение волана. То же левой рукой.
- И. п.: о. с. Перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.
- И. п.: о. с. Поднять руки вверх и переложить быстро волан из одной руки в другую. Выполнить несколько раз, не уронив волан и не смотря на него (затем перебрасывать).

- И. п.: о. с. Спрятать руки за спину и переложить волан из правой руки в левую и обратно несколько раз, не уронив его.
- И.п.: о.с. Подбросить волан вверх, повернуться вокруг себя на 360 градусов и поймать волан (каждый раз менять направление поворота: раз через правое плечо, другой раз - через левое).
- И. п.: узкая стойка, руки на пояс. Положить волан на правое плечо, присесть и встать. То же на левое плечо.
- И. п.: узкая стойка, руки на пояс. Положить волан на правое плечо (затем на левое) ходить по залу, не роняя волан.
- И. п.: о. с. Положить волан на голову, выполнять ходьбу и бег, не роняя его.
- И. п.: о. с. Положить волан на внешнюю часть левой ступни. Выполнять ходьбу, не роняя волан. То же правой ногой.
- И. п.: руки на пояс, волан положить на внешнюю часть ступни правой ноги. Поворачиваться вокруг, прижав пятку ноги к полу. То же левой ногой.
- И. п.: о. с. Положить волан на внешнюю часть левой ступни, осторожно поднимать ногу, хлопнуть под коленом и опустить. То же правой ногой.
- И. п.: узкая стойка, волан в руках. Выполнять ходьбу и бег, перебрасывая волан перед собой из правой руки в левую.
- И. п.: узкая стойка, волан в руках. Выполнять на месте и в ходьбе подбрасывание волана. Пока волан летит, хлопнуть в ладоши и поймать волан (каждый раз увеличивать количество хлопков)
- И. п.: узкая стойка, волан в правой руке. Выполнять (на месте и в ходьбе) подбрасывание и ловлю волана одной рукой, стараясь не уронить его. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, волан в левой руке. Подбросить волан левой рукой, а поймать правой, и наоборот (затем то же в ходьбе).
- И. п.: о. с. На расстоянии 3–5 м – обруч. Стараться попасть воланом в обруч, если попал, продолжать дальше броски, если не попал, оббежать обруч.
- И. п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять ходьбу, подбивая волан ракеткой снизу, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять ходьбу, подбивая волан ракеткой снизу, внешней – внутренней стороной, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Подбив волан ракеткой снизу, выполнить 2–4 вращения кистью, стараясь при этом не пропустить волан. То же левой рукой. Выполнять на месте и в ходьбе.
- И. п.: узкая стойка, волан на ракетке в правой руке. Выполнять поочередное подбивание волана снизу – вверх, передавая ракетку из руки в руку после каждого удара, стараясь его не ронять.
- И. п.: о. с. На расстоянии 5–8 м обруч. Стараться попасть воланом в обруч, подбивая его ракеткой снизу сверху.

- И. п.: о. с. На расстоянии 5–8 м вертикальный обруч. Стараться попасть воланом в вертикальный обруч, подбивая его ракеткой снизу и сверху.
- И. п.: о. с. На расстоянии 3–5 м – баскетбольное кольцо. Стараться попасть воланом в баскетбольное кольцо, подбивая его ракеткой сверху.
- И. п.: о. с. На разной высоте над детьми развешены на ниточке воланы. Сначала все удары выполняются справа, затем - слева. После можно их чередовать.
- И. п.: стоя в паре, у одного в руках волан, а у другого – ракетка. Один игрок в паре бросает волан рукой, а второй его отбивает ракеткой. Затем меняются местами.

## **II. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ ДЛЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА**

Прежде чем проводить с детьми игры с мячом и теннисной ракеткой, следует познакомить их с этой ракеткой, которая по своей форме, размеру и весу несколько отличается от обычной. Игровая поверхность ракетки делается шире и длиннее: примерная ширина 17 – 20 см, длина – 17 см, длина ручки – 7 – 8 см, вес – 120 – 150 гр.

Ракетки могут быть как самодельными, так и фабричного производства. А чтобы ручка не скользила, на ручке ракетки просверливают 3 – 4 сквозные отверстия диаметром 5 мм. Для смягчения удара по хрупкому целлулоидному мячу наклеивается шероховатая резина.

Подгоняя фабричную ракетку к соответствующим размерам, необходимо помнить, что важно не только изменить ее абсолютный вес, так как для школьников ракетка должна быть легче, а следует сохранить определенный баланс ракетки (между ручкой и игровой поверхностью). Игровая часть ракетки должна быть несколько тяжелее, чем ручка.

Игры с мячом и ракеткой для школьников не преследуют больших спортивных целей. Прежде всего этими играми решается задача общей физической подготовки ребенка. Некоторое отступление от техники игры допустимо. Дети получают элементарное представление об игре. Поэтому для некоторых игр и упражнений вместо ракетки могут быть использованы кружки, квадраты, то есть различные предметы, имитирующие ракетку.

Правильный хват ракетки детям можно объяснить таким образом: каждому дается ракетка, затем учитель говорит: «Вытяните вперед правую руку ладонью вниз, большой палец отведите в сторону.левой рукой вложите ракетку в правую руку так, чтобы три пальца (мизинец, безымянный и средний) охватили ручку ракетки, а указательный палец – с другой стороны». Учитель показывает, как держать ракетку, проверяет и исправляет ошибки детей. При таком объяснении дети сравнительно легко усваивают, как правильно держать ракетку. Хват ракетки изучается для обеих рук попеременно, так как все последующие игры и упражнения выполняются равномерно обеими руками.

## 2.1. Игры с мячом для настольного тенниса без ракетки

### *«Догони мяч»*

Цель игры: совершенствовать умение быстро догонять целлулоидный мяч.

Описание игры: из гимнастических палок делают 2 – 4 коридора шириной 30 см и длиной 8 – 10 м. Дети распределяются на 2 – 4 команды и встают у начала коридоров. Первый катит мяч, бежит за ним и старается его поймать, не давая ему выкатиться из коридора. Затем передает мяч следующему, сам становится позади строя. Побеждает команда, которая не только быстро, но и правильно выполнит задание.

### *«Закати мяч»*

Цель игры: обучить детей прокатыванию мяча в узкие ворота.

Описание игры: дети выкладывают из кубиков прямоугольник шириной 10–20 см без одной стороны, обращенной к играющим (в виде ворот). По числу ворот дети распределяются на команды. У одного играющего мяч. На расстоянии 5–8 м от ворот ребенок катит мяч в ворота прямоугольника. По окончании прокатывания подсчитывается число мячей, попавших в ворота. Наиболее меткая и быстрая команда объявляется победительницей.

### *«Поймай отскочивший мяч»*

Цель игры: научить детей ловить мяч после отскока от предмета.

Описание игры: игра проводится в зале. Четыре обычных стола сдвигаются по два узкой стороной перпендикулярно, вплотную к стене. Дети делятся на две команды, каждая становится у своей пары столов. Первый ребенок встает у края стола (слегка согнув ноги) напротив стены и катит мяч по столу так, чтобы он отскочил. После этого он должен быстро поймать мяч и передать его следующему. Выигрывает команда, которая первая выполнит правильно задания.

### *«Успей собрать»*

Цель игры: совершенствовать координационные движения и ловкость при броске и сборе теннисных мячиков.

Описание игры: На земле чертится круг. В него кладутся теннисные мячики. Дети по очереди становятся в середину с большим мячом в руках. Задача каждого ребенка: кинуть свой мяч как можно выше, чтобы успеть в это время подобрать положенные в круг теннисные мячики, а потом ещё успеть выйти из круга. Выигрывает тот, кто сумеет собрать больше теннисных мячиков.

### *«Мяч навстречу мячу»*

Цель игры: совершенствовать навыки отталкивания и ловли мяча.

Описание игры: дети распределяются на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на два звена, и они встают друг против друга на

расстоянии 8–10 м. У водящих – по мячу. По сигналу дети прокатывают мячи навстречу друг другу, но так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мяч, водящий передает его следующему. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок.

#### *«Мяч на горку»*

Цель игры: обучить детей прокатывать мяч на наклонную горку и ловить его руками.

Описание игры: дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Таких кругов может быть 2–3 (по 5–8 человек). В центре круга стоит горка (куб, на нем гимнастическая доска). Ребенок, стоящий в двух шагах от основания горки, с достаточной силой катит мяч на горку так, чтобы играющий, находящийся по другую сторону круга, смог поймать его руками и передать в левую сторону по кругу. Затем все делают шаг влево, игру продолжают другие дети. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание с меньшим числом падений мяча на пол.

#### *«Мяч через две горки»*

Цель игры: совершенствовать умение прокатывать мяч на двух горках.

Описание игры: дети распределяются на две команды, каждая против своей горки на расстоянии 3–5 м. Горки соединены вместе верхней частью. У первых четырех в команде по мячу. По сигналу водящий первой команды встает перед горкой на расстоянии 2–3 м и вкатывает мяч так, чтобы он попал на противоположную горку и скатился с нее. Это приносит команде два очка. Если мяч не попал на вторую горку, то команда получает одно очко. Затем бросает мяч водящий второй команды и т. д. Побеждает та команда, которая наберет большее число очков.

#### *«Мяч на горку – об стену – с горки»*

Цель игры: совершенствовать навык прокатывания мяча на наклонную горку с отскоком его от стены.

Описание игры: команды детей выстраиваются перед двумя горками, стоящими на расстоянии 1,5–2 друг от друга. От стены до горок – 30–50 см, нужно прокатить мяч на горку с любого расстояния, но так, чтобы он, преодолев горку, ударился о стену. В этом случае команда получает очко. Ребенок берет мяч и передает следующему игроку в команде. Если мяч, не долетев, упал между горкой и стеной, или, стукнувшись о стену, не попал на горку, то он так же передается другому играющему, но в этом случае команда не получает очка. Выигрывает та команда, которая четче выполнит задание, набрав максимальное количество очков.

#### *«Бильярд»*

Цель игры: ознакомить детей с прокатыванием мяча в ограниченном пространстве, обращая их внимание на точность попадания.

Описание игры: дети выстраиваются в две шеренги параллельно друг другу. В шеренге дети стоят с интервалом в один шаг. Перед детьми из гимнастических палок на полу выкладываются стенки *бильярда* размером 4×2 м. По углам остаются промежутки шириной 10 см – лузы. Ребенок берет мяч и произвольно с любой стороны, начиная от борта, прокатывает мяч так, чтобы он попал в угол-лузу и выскочил из *бильярда*. Если он попал в лузу с ближнего борта, то команде засчитывается одно очко, если от дальнего борта, то – два очка. Если мяч остался внутри *бильярда*, он передается играющему другой команды. Побеждает команда, которая наберет большее число очков.

#### *«Закати мяч в обруч»*

Цель игры: закрепить умение закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

Описание игры: дети распределяются на 3–4 подгруппы. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок, у каждого целлулоидный мяч. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается два очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Выигрывает команда, набравшая большее число очков.

## **2.2. Игры с мячом и ракеткой для настольного тенниса**

#### *«Передай ракетку с мячом»*

Цель игры: совершенствовать передачи мяча, развивать точность движений.

Описание игры: играющие располагаются в 4 шеренги (команды), лицом друг к другу, с интервалом в 1,5–2 м команда от команды. По сигналу ребенок кладет мяч на ракетку и, поддерживая ее левой рукой, передает следующему в команде, тот, приняв ракетку двумя руками, таким же образом отправляет ее дальше и так до конца шеренги. Выигрывает команда, быстрее закончившая свое задание и допустившая меньшее число падений мяча.

#### *«Балансирование с мячом»*

Цель игры: выработать навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры: дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого в руках мяч и ракетка. По сигналу ребята кладут мяч на ракетку и выполняют следующие задания: резко поворачивают ракетку с мячом вправо-влево; от себя к себе; приседают, поворачиваются вокруг себя и т. д., пытаясь удержать мяч на ракетке до определенного счета. Побеждает тот, кто меньшее число раз уронит мячик.

### *«Передай мяч на ракетку»*

Цель игры: закрепить навыки передачи и приема мяча друг другу.

Описание игры: дети делятся на две команды, каждая из которых встает по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ребенка ракетка, а мяч один на круг. Ведущий по сигналу кладет мяч на ракетку, передает мяч следующему. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает на ракетке у каждого в кругу. Побеждает команда, которая допустила меньшее число падений мяча.

### *«От пола на ракетку»*

Цель игры: совершенствовать умение точно ловить мяч, отскочивший от пола.

Описание игры: игра проводится четырьмя подгруппами, которые встают в колонну по одному. У каждого – ракетка. Ведущему в колонне дают мяч. Он встает в 2–3 шагах напротив колонны и бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Стоящий первым в колонне должен поймать мяч ракеткой и удержать ее. Бросавший мяч считает: «Раз – два – три – четыре – пять» и быстро встает последним в колонну, а словивший мяч – будет ведущим. Побеждает команда, которая первая четко выполнила задание.

### *«Мяч от стены на ракетку»*

Цель игры: совершенствовать умение ловить мяч, отскочивший от стенки, на ракетку.

Описание игры: дети выстраиваются в 2–3 колонны, в 3–5 м от стены. У первых мяч и ракетка. Ребенок подходит к стене на расстоянии 2 м и левой рукой бросает мяч в стену. Ракеткой в правой руке ловит, стараясь не дать мячу скатиться. Затем передает мяч и ракетку следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Побеждает та команда, которая быстрее и четче выполнит задание.

### *«Загони мяч в обруч»*

Цель игры: ознакомить детей с простейшими ударами по мячу ракеткой.

Описание игры: дети делятся на 4–6 подгрупп. Каждая подгруппа образует круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга кладется обруч. На каждую подгруппу дается мяч и ракетка. По сигналу ведущий бросает мяч об пол и, ударя по мячу ракеткой, старается загнать мяч внутрь обруча, можно это сделать одним ударом. Затем он передает мяч и ракетку ребенку, стоящему от него справа, и т. д. Побеждает та команда, которая быстро и точно выполнила задание.

### *«Попади в обруч»*

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

Описание игры: дети делятся на две команды. Каждая команда становится в колонну на расстоянии 3–5 м от стены. Между играющими

и стеной на полу лежит обруч. Водящий в каждой колонне, ударом ракеткой по мячу, должен рассчитать удар так, чтобы после отскока от стены мяч попал точно в обруч. Если мяч попал в обруч, то ракетка с мячом передается следующему в команде, если нет, то удары по мячу продолжаются, пока мяч не попадет в обруч. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

#### *«Защита корзины от мяча»*

Цель игры: закрепить навык отбивать мяч ракеткой в разных направлениях.

Описание игры: дети становятся в круг. В центре круга ставится невысокая корзина, рядом с которой водящий с ракеткой. У каждого играющего в руках 3–5 мячей. По сигналу дети поочередно бросают мячи в корзину, стараясь в нее попасть. Водящий защищает корзину, отражает мячи ракеткой, отбивая их в любую сторону. Отбитые мячи до конца игры подбирать нельзя. Если ребенок попадает мячом в корзину, он получает 3 очка. После того как все мячи брошены, – считаются очки. Победивший – тот, кто забросил больше мячей в корзину, становится водящим.

#### *«Загони мяч на стол»*

Цель игры: закрепит умение подбивать мяч ракеткой с пола на стол.

Описание игры: дети образуют два круга (команды) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга теннисный стол. У каждого ребенка – ракетка, а мяч – только у водящего. Ребенок бросает мяч об пол и после отскока подбивает его ракеткой снизу так, чтобы он опустился на стол. Тот игрок, в чью сторону скатится или отскочит мяч на пол, должен так же ударом снизу послать мяч на стол. Если мяч не ударился о стол, а подпрыгивает на полу, можно попытаться снова отправить его на стол. Побеждает команда, которая точнее действовала в игре.

#### *«Круговая игра»*

Цель игры: закрепить навыки отбивания мяча ракеткой в разных направлениях и с разных позиций.

Описание игры: Игроки, (которых может быть любое количество, но не меньше трех), двигаются вокруг стола, поочередно отбивая мяч. Если игроков нечетное количество, то мяч вводят с той стороны, где их больше. После того как, по сигналу игрок отбил мяч, он должен перейти к другой стороне стола, дождаться своей очереди, снова отбить мяч и перейти на другую сторону стола. Играть можно, двигаясь по часовой стрелке или против. Игра проводится с выбыванием. Если игрок ошибся определенное количество раз (что оговаривается в начале игры), то он выбывает из игры. Чем меньше остается игроков, тем быстрее необходимо двигаться. Победителями являются два игрока, оставшихся по обе стороны стола.

### 2.3. Упражнения с мячом и ракеткой для настольного тенниса

- И. п.: о. с. Перебрасывать целлулоидный мяч из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.
- И. п.: о. с. Перекладывать одновременно два теннисных мячика из одной руки в другую в медленном и быстром темпе, стоя на месте и в ходьбе.
- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по целлулоидному мячу. Присесть, положить мячи по бокам, повернуться кругом, взять мячи, встать.
- И. п.: о. с. Перебрасывать мяч, из правой руки в левую, поднимая поочередно правую (левую) ногу, согнутую в колене или прямую.
- И. п.: о. с. Дети стоят в парах в шаге друг от друга, у одного мяч в правой руке, у другого – в левой. Вытянуть руки вперед, передать быстро мяч партнеру правой рукой – в правую (левой – в левую).
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Перекатывание мяча на ракетке от одного края до другого, стараясь его не уронить. То же со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Перекатывание мяча на ракетке по кругу, придавая мячу вращение ракеткой в различных направлениях: от туловища в правую или левую сторону, стараясь его не уронить. То же со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Выполнять на месте и в ходьбе, подбивание мячика ракеткой снизу, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Выполнять на месте и в ходьбе, подбивание мячика ракеткой снизу, внешней – внутренней стороной, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Подбивать мяч ракеткой на различную высоту поочередно — высокий отскок, низкий отскок, стараясь его не ронять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Ведение мяча ракеткой, ударяя его об пол (дриблинг), стараясь его не терять. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Выполнять приседание с отбиванием мяча: отбить – присесть, снова отбить – встать. То же со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем свободной рукой его поймать и т. д. То же со сменой рук. Рукой бросить мяч в стену.
- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой. Рукой бросить мяч в стену, и после отскока от стены, отбивать его ракеткой снова в стену и т. д. То же со сменой рук.

- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой. Рукой бросить мяч в стену так, чтобы он ударился о пол, а после отскока от пола ударить мяч ракеткой в стену так, чтобы он вновь отскочил от пола и т. д. То же со сменой рук.

- И. п.: о. с. Дети стоят в парах, у каждого в руке ракетка и один, на двоих, мячик. Игроки поочередно перекатывают мячик со своей ракетки на ракетку партнера, стараясь, чтобы мяч не скатился с ракетки.

- И. п.: стоя в паре, у одного в руках мяч, а у другого – ракетка. Один игрок в паре набрасывает мяч на ракетку рукой, а второй его старается словить и удержать ракеткой. Затем меняются местами.

- И. п.: о. с. Дети стоят в парах по обе стороны теннисного стола. Один бросает мяч рукой так, чтобы он коснулся стола один раз, другой отбивает ракеткой, а первый ловит и снова направляет мяч рукой. Затем дети меняются ролями.

- И. п.: о. с. Дети стоят в парах по обе стороны теннисного стола. Один бросает мяч рукой так, чтобы он один раз коснулся стола, а второй раз – пола, другой отбивает ракеткой. Первый ловит мяч и снова направляет его рукой. Затем дети меняются ролями.

- И. п.: о. с. Дети стоят в парах по обе стороны теннисного стола. У обоих ракетки. Один бросает мяч рукой так, чтобы он один раз ударился на своей половине, другой – на половине партнера, только после этого партнер отражает тем же способом мяч ракеткой – первому, а первый отвечает тоже ракеткой и т. д.

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке. На каждую ракетку положить по мячику. Выполнять приседание, повороты и медленную ходьбу, не давая мячам скатиться.

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке. Бросить целлулоидный мяч на пол и попеременно то одной, то другой ракеткой сверху ударять по нему (на месте и в движении).

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке. Перебрасывать мячик с одной ракетки на другую, не давая ему упасть на пол.

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке. Поочередно ударять мяч в стену, не давая ему коснуться пола.

- И. п.: о. с. Дети стоят в парах по обе стороны теннисного стола. У одного две ракетки (по одной в каждой руке) у другого – мячик. Один бросает мяч рукой так, чтобы он один раз коснулся стола, другой отбивает его поочередно то правой, то левой ракеткой. Затем дети меняются ролями.

### III. ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ И РАКЕТКОЙ ДЛЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА

Игру в большой теннис по упрощенным правилам можно проводить с детьми начиная с шести лет. Большой теннис способствует развитию у детей ловкости, согласованности движений, умению ориентироваться в сложной игровой обстановке.

Играть можно везде: во дворе, на лужайке с низкой травой, на асфальте. Размер площадки: 12×6, 10×5 или 8×4. В 13–15 см от земли натягивают волейбольную сетку (вместо нее можно использовать веревку, тесьму).

Ракетку можно держать как правой, так и левой рукой. Берут ее в руки так, чтобы она своим концом упиралась в основание ладони, пальцы держат ручку так же, как ручку молотка, лопатка ракетки поднимается чуть выше кисти руки. Во время игры дети должны быстро перемещаться по площадке. Исходная стойка в ожидании мяча: лицом к сетке, ноги слегка согнуты, тело подается чуть вперед, ракетка впереди, немного выше пояса, левая рука поддерживает ракетку за шейку. Такое положение тела и ракетки позволяет выполнять не только прием и подачу мяча, но и всевозможные удары: справа, снизу, слева, сверху, после отскока от земли.

Правила игры в большой теннис для школьников довольно просты. Игра ведется один на один (или два на два) на одной площадке. Играющие располагаются по обе стороны сетки, делящей площадку на две равные половины. Сетка натягивается между двумя невысокими столбами на высоте 80 см, столбы вкапываются на расстоянии 0,5 м от боковых линий площадки.

Один из игроков подбрасывает левой рукой мяч над собой, ударом ракетки посылает мяч на сторону своего партнера, который в свою очередь отбивает перелетевший через сетку мяч прямо в воздухе (с лета) или дает ему удариться о землю. Очко присуждается одному из игроков, когда его противник ошибается. Каждый подает подряд 5 подач (играют до 10 или 15 очков). После каждой партии игроки меняются площадками. Для упражнений и игр с мячом используют резиновый мяч диаметром 6–8 см с хорошим отскоком. Хорошо иметь разноцветные мячи. Игры с мячом чаще всего проводят летом на участке, на ровной земляной, асфальтированной или деревянной площадке.

#### 3.1. Игры с мячом для большого тенниса без ракетки

##### *«Выбей мяч из котла»*

Цель игры: научить детей точному и сильному броску в горизонтальную цель.

Описание игры: группа детей стоит полукругом на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре (в 5–8 м от играющих) стоит котел (низкая коробка с бортами вровень с мячами), в котором находятся 10–15 мячей для большого тенниса. По сигналу дети по очереди бросают мяч, стараясь выбить один или

несколько мячей из котла. Выигрывает тот, кто выбьет из котла большее число мячей.

#### *«Обведи – прокати»*

Цель игры: совершенствовать навык ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием.

Описание игры: две команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 1 м друг от друга. Первый с мячом стоит в шаге от колонны, лицом к остальным играющим. По сигналу ребенок, подбивая мяч правой рукой, ведет его вдоль колонны, обходя каждого играющего. В конце колонны он прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади играющих. Новый ведущий делает шаг вперед и продолжает игру. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

#### *«Перепрыгни»*

Цель игры: закрепить умение перепрыгивать мяч после удара его о стену.

Описание игры: дети делятся на две команды. Первый в колонне подходит к стене на расстоянии 3–4 м от нее, бросает мяч в стену и после отскока перепрыгивает через него и отходит в конец колонны. Второй игрок ловит мяч после удара о землю и так же посылает мяч в стену и перепрыгивает через него и т. д. Выигрывает команда, которая первая выполнит задание.

#### *«Лягушка»*

Цель игры: закрепить умение выполнять четкие броски мячом, и перепрыгивать через него после удара о стену.

Описание игры: Игроки встают перед стеной друг за другом (на расстоянии вытянутой руки). Первый в «очереди» кидает мяч для большого тенниса об стену и перепрыгивает через него, после того, как мяч один раз ударится об землю. Сделав это, игрок встает в конец. Если перепрыгнуть через мяч не удаётся, или если мяч был задет, ребёнку присваивается одна из букв слова «лягушка», по порядку. Так игра продолжается, пока один из игроков не наберёт все буквы слова. Тогда он садится, прислонившись спиной к стене, и пытается помешать игроку перепрыгнуть через мяч. За каждый успех «лягушки» с него снимается одна буква, начиная с конца. Игрок возвращается в «очередь», когда все буквы с него сняты

#### *«Сбей кеглю»*

Цель игры: совершенствовать умение метко и сильно бросать мяч в неподвижную вертикальную цель.

Описание игры: дети строятся в 2–3 колонны по одному за чертой. На расстоянии 5–8 м от каждой колонны кладется обруч, в центре которого ставится кегля. По сигналу ребенок с мячом подходит к черте и бросает его в кеглю, стараясь сбить. Затем он бежит за мячом и передает следующему в команде, а сам встает в конце строя. За попадание в кеглю команда получает

5 очков, за попадание в обруч – 2 очка. Побеждает команда, набравшая максимальное количество очков.

#### *«Прокати мяч по коридору»*

Цель игры: научить детей меткому и сильному броску теннисными мячами в большой мяч.

Описание игры: дети делятся на 2–3 команды. Выстраиваются на расстоянии 1–2 м от коридора, выполненного из 4–6 гимнастических палок (ширина 30–60 см). В начале коридора ставится большой мяч. По команде первые в колонне бросают мяч для большого тенниса так, чтобы не только попасть, а и прокатить большой мяч по коридору. Побеждает команда, которая быстрее всех выбила мяч из коридора.

#### *«Закати мяч в лунку»*

Цель игры: обучить детей закатывать мяч в небольшое углубление в земле, соразмеряя силу броска с расстоянием до цели.

Описание игры: играющие стоят в двух кругах на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга, в земле, выкапывается лунка диаметром 10 см. По сигналу ведущий в команде приседает и прокатывает мяч так, чтобы он попал в лунку. За попадание в лунку команде насчитывается 5 очков, если мяч выкатился из лунки, то дается 3 очка. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

#### *«От щита на площадку»*

Цель игры: обучить броску мяча в вертикальную цель, находящуюся выше роста ребенка.

Описание игры: играют на баскетбольной площадке двумя командами, которые выстраиваются в шеренгах сбоку от щита. Ребенок первой команды подходит к щиту и с любого удобного для него расстояния бросает мяч с такой силой, чтобы он отскочил от щита и улетел как можно дальше на площадку. На месте падения мяча ставится флажок. Если у следующего в команде после отскока от щита мяч оказался дальше, то флажок переставляется к этому месту приземления. Побеждает команда, у которой флажок оказался дальше.

#### *«Попади в кольцо»*

Цель игры: совершенствовать умение вести мяч для большого тенниса одной рукой и метко попадать им в баскетбольное кольцо.

Описание игры: дети выстраиваются двумя командами в колонну по одному в 4–5 м от баскетбольного щита. По сигналу первый в команде ведет мяч к щиту, останавливается (в пяти шагах от него) и бросает мяч в кольцо, затем ловит мяч и перебрасывает следующему. Выигрывает та команда, которая больше забила мячей в кольцо.

### *«Мяч вдогонку»*

Цель игры: совершенствовать умение быстро передавать и принимать мяч для большого тенниса, не роняя его.

Описание игры: дети встают в два круга (две команды). Учитель раздает 3–4 детям в каждом кругу, стоящим в разных местах круга, мячи. По сигналу дети начинают быстро передавать мяч друг другу. Если у ребенка окажется сразу два мяча, или если мяч уронили, то тот игрок выбывает из игры. Выигрывает команда, у которой осталось больше игроков.

## **3.2. Игры с мячом и ракеткой для большого тенниса**

### *«Ракетка и мяч по кругу»*

Цель игры: вырабатывать навыки равновесия и координации движений при изменении положения ракетки с мячом.

Описание игры: игроки становятся в большой круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По сигналу они начинают передавать друг другу ракетку с мячом, стараясь не придерживать 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 победителем определяется тот, кто ни разу не уронил мяч с ракетки

### *«Не выпускай из обруча»*

Цель игры: научить детей ударять по мячу серединой ракетки.

Описание игры: дети располагаются в кругу, на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ребенка – ракетка и мяч. В центре круга – кольцо от «серсо». Ребенок подходит к кольцу и серединой ракетки подбивает мяч в центре кольца до тех пор, пока мяч не упадет. Разрешается ударять по мячу и за пределами кольца, главное – удар должен наноситься серединой ракетки. Победитель определяется по качеству выполнения игрового задания.

### *«Беговая лапта»*

Цель игры: совершенствовать умение подавать мяч (теннисной ракеткой), салить мячом.

Описание игры: игра проводится двумя командами по типу народной игры – русской лапты. Считалкой определяют, какая команда первой попадет в мяч, а какая находится в поле – водит. Размер площади – 10×15 м. Дети подают в мяч ракеткой. При этом они встают друг за другом. После подачи мяча ребенок старается перебежать на другую сторону площадки. В этот момент подает мяч другой играющий, стоящий за ним. Водящая команда располагается равномерно по площадке, старается поймать с воздуха мяч или мячом осалить играющего из другой команды. В этом случае команды меняются местами. Выигрывает команда, которая меньше водила.

### *«Резиновый мяч через сетку»*

Цель игры: обучить детей точно подавать и отражать мяч через сетку, познакомиться с упрощенными правилами игры в большой теннис.

Описание игры: две команды сначала соревнуются в точности подачи мяча через сетку. У каждого играющего одной команды мяч и ракетка, у второй – только ракетка. Играющие первой команды поочередно подходят и с угла своей площадки подают мяч через сетку и отходят в конец строя, пока не подадут все. Точное попадание на площадку приносит команде очко. После нескольких повторений игры дети отражают мяч после удара его о землю (только после подачи). Побеждает команда, набравшая больше очков.

### *«Салки с мячом»*

Цель игры: закрепить навык метко бросать мяч в цель и отражать его после отскока от земли.

Описание игры: намечается площадка 15×20 м, на которой в шахматном порядке раскладываются обручи на расстоянии 1,5–2 м один от другого. В каждый обруч встает ребенок с ракеткой. Дети распределяются на две команды: одна с ракетками – в обручах; другая – по обеим сторонам площадки, у каждого ребенка по два мяча. Дети первой команды отражают мяч с лета или после любого количества подскоков от земли. Ребята второй команды должны осалить мячом стоящих в обручах (салить только в ноги). Когда все будут осалены, команды меняются местами.

### *«Мяч в обруче»*

Цель игры: совершенствовать умение ведения мяча ракеткой в ограниченном пространстве.

Описание игры: дети строятся в несколько кругов (2–4) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Внутри каждого круга обруч, в нем ракетка и мяч. По сигналу дети поочередно берут мяч и ракетку, подбивая мяч ракеткой сверху, ведут его внутри обруча по кругу, затем передают мяч и ракетку следующему, и так до тех пор, пока не выполнит вся команда. Побеждает та подгруппа, которая первая точно выполнила задание.

### *«Прочекань мяч»*

Цель игры: закрепить умение ударять ракеткой по летящему мячу.

Описание игры: дети делятся на 2–3 команды. Перед каждой командой на расстоянии 5–8 м стоит ориентир. По сигналу первые, подбивая мяч теннисной ракеткой снизу, доходят до ориентира, меняют руку и тем же способом подбивают мяч и возвращаются в команду, передав мяч и ракетку следующему. Выигрывает команда, которая первой закончит задание.

### *«Меняй местами»*

Цель игры: совершенствовать ведение мяча по полу, ударяя по нему ракеткой.

Описание игры: дети строятся в две команды. В команде два звена. Звенья команды стоят в две шеренги лицом друг к другу у противоположных стен зала. У ведущего одного звена каждой команды мяч и ракетка. Ребенок бросает мяч от пола и, ударяя по нему сверху ракеткой, продвигается вперед к ведущему другого звена, стоящего напротив, передает ему мяч и ракетку и остается на его месте. И так до тех пор, пока играющие одного звена не перейдут на место другого. Выигрывает команда, которая первая закончит задание.

*«От стены и пола на ракетку»*

Цель игры: закрепить навык ловли мяча, отскакивающего от стены в пол на ракетку.

Описание игры: дети выстраиваются в две колонны на расстоянии 3–5 м от стены. У первых в колоннах мяч и ракетка. По сигналу дети подходят ближе к стене, левой рукой бросают мяч в стену, ждут, пока он ударится о пол, – и только после этого снова посылают его в стену, но уже ракеткой. Каждый должен сделать 3–5 ударов ракеткой, после чего мяч и ракетка передаются следующим. Побеждает команда, которая первая правильно выполнила задание.

*«Попади в обруч»*

Цель игры: обучить детей ударом ракетки посылать мяч в обруч так, чтобы он точно отскакивал в стену.

Описание игры: дети стоят двумя колоннами, на расстоянии 5–8 м от стены. Между играющими и стеной на полу лежит обруч. По сигналу первые в командах ударяют ракеткой по мячу так, чтобы он попал в обруч и отскочил в стену, от которой мяч ловят рукой и быстро передают мяч и ракетку следующему играющему. Если мяч не попал в обруч, попытка повторяется. Выигрывает команда, которая первая точно выполнит задание.

### **3.3. Упражнения с мячом и ракеткой для большого тенниса**

- И. п.: о. с. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх, хлопком впереди (за спиной) и ловлей.
- И. п.: о. с. Бросить мяч правой рукой из-за спины, чтобы он перелетел через плечо вперед, и поймать его этой же рукой. То же левой рукой.
- И. п.: о. с. Бросить мяч снизу под правую ногу и поймать его левой рукой. То же под левую ногу.
- И. п.: о. с. Ударить мячом о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул, наклониться, коснуться пальцами носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.
- И. п.: узкая стойка, мяч в руках сзади. Быстро наклониться и бросить мяч через голову – вперед – вниз. Выпрямившись, поймать его от пола.
- И. п.: о. с. Бросить мяч в стену правой рукой, а после отскока и удара о пол словить его. То же левой рукой.

- И. п.: о. с. Бросить мяч в стену правой рукой под правую ногу и поймать отскочивший мяч правой рукой. То же левой рукой и ногой.
- И. п.: о. с. Бросить мяч в стену правой рукой, а после отскока и удара о пол повернуться на 360 градусов, и словить его. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по мячику. Бросить мячи в стену, а после отскока и удара о пол словить их. То же выполнять с лета.
- И. п.: стоя в паре, лицом к друг другу, у одного в руках мяч. Первый бросает мяч вверх с уклоном то вправо, то влево, то вперед, то назад, а второй старается добежать до мяча, и поймать его на лету. Затем меняются местами.
- И. п.: о. с. Дети стоят друг за другом в паре, лицом к стене на расстоянии 2 – 2,5 м от нее. У второго в руках мяч, он бросает его так, чтобы тот отскочил от пола в стенку (либо сразу ударился в стенку), а первый должен поймать его с лета. Затем меняются местами.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Перехватывать ракетку то правой, то левой рукой (на месте и в ходьбе), не роняя мяч на пол.
- И. п.: узкая стойка, ракетка с мячом в правой руке. Подбрасывать мяч на высоту 1-2 м., и ловить его на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струнной поверхности, а словно прилипал к ней. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Подбив мяч ракеткой снизу, выполнить 2–4 вращения кистью, стараясь при этом не пропустить мяч. То же левой рукой. Выполнять на месте и в ходьбе.
- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой.левой рукой ударить мяч об пол, а правой с ракеткой словить его после отскока о пол и удержать на ракетке. То же со сменой рук.
- И. п.: о. с. Подбивать мяч то одной, то другой стороной ракетки в движении и на месте, со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, ракетка с мячом в правой руке. Ходьба, ударяя мяч ракеткой сверху (ведение). То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, ракетка с мячом в правой руке. С силой ударять по мячу сверху, после отскока от пола подбивать мяч снизу, так выполнять ходьбу, чередуя удары. То же левой рукой.
- И. п.: узкая стойка, мяч на ракетке в правой руке. Выполнять приседание с отбиванием мяча: отбить – присесть, снова отбить – встать. То же со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой. Выполнять удары по мячу с отскока от стены справа или слева, не сходя с места, меняя только ударную позицию. То же со сменой рук.
- И. п.: узкая стойка, левым боком к стене, мяч в левой руке, ракетка в правой. Бросить мяч левой рукой о пол, а после отскока отбить его ракеткой в стену. То же со сменой положения рук, правым боком.
- И. п.: узкая стойка, мяч в левой руке, ракетка в правой. Выполнять удары ракеткой, стараясь попасть в цель, начерченную на стене, как можно большим количеством мячей (с отскока и с лета). То же со сменой рук.

- И. п.: узкая стойка ракетка с мячом в правой руке. Добежать, подбивая мяч ракеткой снизу, до стены, ударить мяч о стену, словить его ракеткой и тем же способом вернуться обратно. То же левой рукой.

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке для большого тенниса. Бросить мяч на пол и попеременно то одной, то другой ракеткой сверху набивать мяч (на месте и в ходьбе).

- И. п.: узкая стойка, в каждой руке по ракетке для большого тенниса. Перебрасывать мячик с одной ракетки на другую, не давая ему упасть (можно с отскоком о пол).

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основное место в самостоятельной деятельности школьников занимают различные подвижные игры, так как они являются наименее утомительными из всех форм двигательной активности. В самостоятельных играх наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении, а разнообразие движений обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для каждого ребенка.

Главным моментом, влияющим на ход самостоятельной игровой деятельности школьников, является объяснение подвижных игр учителем. Ведь от объяснения учителя зависит содержание игры, ее организация и проведение.

В помощь учителю при организации самостоятельной игровой деятельности эффективно и целесообразно привлекать более сообразительных и опытных детей. Такие дети помогут своим одноклассникам во время самостоятельных игр, окажут помощь в нахождении места игры, в выполнении правил игры, в преодолении трудностей новой игры. При этом педагог не должен постоянно и непрерывно вмешиваться в самостоятельную игровую деятельность детей, так как у детей школьного возраста все более возрастает самостоятельность в выполнении разнообразных игровых заданий, их больше привлекает результат собственных действий. Поэтому им необходимо как можно чаще давать возможность проявлять свои силы, стараться излишне не опекать их и приучать к преодолению трудностей в игре самостоятельно.

Непременным условием правильного руководства самостоятельной игровой деятельностью детей является индивидуальный подход к каждому ребенку. Ведь сюжеты, правила и организация самостоятельных игр не сложны и вполне допускают выполнение заданий в соответствии с возможностями и желаниями каждого ребенка. Так, если ребенок не обладает еще необходимыми двигательными умениями и навыками, не умеет организовывать свою самостоятельную деятельность, не умеет честно играть с одноклассниками, ему необходимо подбирать такое интересное задание или упражнение, которое он смог бы с удовольствием, без стеснения выполнить самостоятельно, на виду у всех детей. Если же ребенок чересчур активный, не сидит на месте ни минуты, а частая смена видов двигательной деятельности

чрезмерно его возбуждает, то в таких случаях необходимо переключить его внимание на более спокойное самостоятельное занятие или игру, которая требует четкого и последовательного выполнения.

Однако, чтобы вызвать у детей интерес к самостоятельным движениям, необходимо, прежде всего, выделить достаточную площадь для игр и обеспечить детей разнообразным игровым материалом. Ведь разнообразие инвентаря в самостоятельных подвижных играх вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает развитие у него двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать то или иное спортивное оборудование в двигательной или игровой деятельности.

Таким образом, самостоятельная игровая деятельность школьников является важным условием их всестороннего воспитания, позволяющая обеспечивать развитие моторной сферы детей, способствующая формированию их умений действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, выполнять действия в соответствии с правилами подвижной игры.

## **V. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Исходя из вышеперечисленного материала, можно сделать следующие практические рекомендации:

1. Подвижные игры необходимы для школьников любого возраста, так как развивают двигательные качества, укрепляют здоровье, способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитывают волевые качества, смекалку, дисциплину и дружелюбность.

2. Подвижные игры с мячом, воланом и ракеткой должны обязательно включаться как в урочные, так и в неурочные занятия по физической культуре, поскольку позволяют решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи физического воспитания.

3. Важным условием в проведении подвижных игр и упражнений с мячом, воланом и ракеткой являются их видоизменение и усложнение, так как у детей любого школьного возраста к часто повторяющимся играм, без каких-либо изменений, быстро пропадает интерес и снижается двигательная активность.

4. При обучении подвижным играм и упражнениям с мячом, воланом и ракеткой не следует забывать об индивидуальном подходе к каждому ребенку, так как подвижность школьников разнообразна, поэтому педагог должен умело подбирать игровые задания, чтобы, с одной стороны, не ограничивать активности детей, а с другой – не допускать сильного перевозбуждения.

5. В процессе проведения подвижных игр учителю постоянно необходимо следить за тем, чтобы дети сильно не переутомлялись, так как это приводит к снижению интереса, выдержке и внимания в игре, поэтому, чтобы этого не допускать, движения детей следует чередовать с кратковременными паузами отдыха.

6. Организовывая подвижные игры, очень важно, чтобы учитель в игре был не только организатором или исполнителем ответственной роли, но и просто рядовым участником, так как дети с большим удовольствием играют, когда взрослые проявляют интерес ко всем их действиям и сами в них активно участвуют.

7. При организации и проведении подвижных игр не следует забывать и о том, что любая игра должна обязательно быть доведена до логического конца, до получения положительного результата, а завершение ее не должно быть неожиданным, так как это может вызвать негативную реакцию детей.

8. Для подвижных игр и упражнений с мячом, воланом и ракеткой очень важно создать необходимые условия, отвечающие гигиеническим требованиям: наличие свободного места, необходимого инвентаря и оборудования, свободный доступ ко всем игровым атрибутам, а также спортивная одежда и обувь.

9. Организовывая подвижные игры и упражнения с мячом, воланом и ракеткой, не следует забывать и о чистом, свежем воздухе, так как вместе с благоприятным воздействием на организм ребенка физических упражнений добавляется и закаливающее влияние естественных сил природы: солнца, воздуха, воды.

10. При подготовке и организации подвижных игр очень важно помнить, что в утренние и вечерние часы нецелесообразно использовать подвижные игры, вызывающие сильное эмоциональное возбуждение у детей, или требующие больших затрат физической энергии, а днем, наоборот, наиболее эффективными будут игры, требующие большой двигательной нагрузки и интенсивности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин Л.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис для всех / Л.Н.Амелин, В.А. Пашинин. – М. : Летучий мяч, 2005. – 94с.
2. Болховитинов Б. И. Игры и развлечения / Б. И. Болховитинов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 105–208.
3. Бедарев Г. В. Твое свободное время / Г. В. Бедарев. – М.: Дет. лит., 1995. – С. 28–94.
4. Белов В. А. Калейдоскоп игр / В. А. Белов. – К.: Освіта, 1990. – 126 с.
5. Радченко Н. Н. Подари себе праздник / Н. Н. Радченко. – Х.: Фолио, 1996. – С. 52–108.
6. Стопани А.И. Все о большом теннисе. Энциклопедия начинающего теннисиста. / А.И. Стопани. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 51 с.
7. Гибсон Р. Д. Веселые игры / Р. Д. Гибсон. – М.: Знание, 1994. – 192 с.
8. Гуреев Н. Ю. Активный отдых детей / Н. Ю. Гуреев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 72 с.
9. Демчишин А. П. Подвижные и спортивные игры в школе: пособие для учителей / А. П. Демишин. – К.: Освіта, 1992. – 112 с.
10. Леськов А. Д. Подвижные игры и эстафеты на местности / А. Д. Леськов. – М.: Астон, 2000. – 120 с.
11. Литвинов Е. Н. Как стать сильным и выносливым / Е. Н. Литвинов. – М.: Просвещение, 1990. – С. 4–36.
12. Логвинов М. И. Выше, сильнее, быстрее : кн. для родителей / М. И. Логвинов. – М., 2002. – 202 с.
13. Мильнер Е. Г. Формула жизни – игра / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 41–87.
14. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание / А. А. Пермяков. – К.: Рад. шк., 1992. – С. 49–85.
15. Турманидзе В. Г., Синельникова Т. В. Влияние занятий бадминтоном на уровень физической подготовленности и функциональных возможностей школьников / В. Г. Турманидзе, Т. В. Синельникова – М.: Физкультура и спорт, 2013. – С. 85–126.
16. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игровые упражнения на прогулке / В. Г. Фролов. – М.: Просвещение, 1991. – С. 15–48.
17. Хацкевич Ю. Г. Играем вместе с мамой и друзьями : кн. для родителей / Ю. Г. Хацкевич. – М.: АСТ, 2001. – С. 48–128.
18. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев. – М.: Сфера, 1992. – 80 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
I. Игры и упражнения с воланом и ракеткой .....	5
1.1. Игры с воланом без ракетки .....	5
1.2. Игры с воланом и ракеткой.....	8
1.3. Упражнения с воланом и ракеткой.....	10
II. Игры и упражнения с мячом и ракеткой для настольного тенниса.....	12
2.1. Игры с мячом для настольного тенниса без ракетки.....	13
2.2. Игры с мячом и ракеткой для настольного тенниса.....	15
2.3. Упражнения с мячом и ракеткой для настольного тенниса.....	18
III. Игры и упражнения с мячом и ракеткой для большого тенниса.....	20
3.1. Игры с мячом для большого тенниса без ракетки.....	20
3.2. Игры с мячом и ракеткой для большого тенниса .....	23
3.3. Упражнения с мячом и ракеткой для большого тенниса .....	26
IV. Организация самостоятельной игровой деятельности.....	27
V. Практические рекомендации .....	28
Список литературы .....	30

*Навчальне видання*

**ІГРИ ТА ВПРАВИ З МЯЧЕМ, ВОЛАНОМ ТА  
РАКЕТКОЮ ДЛЯ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ В  
УРОЧНИЙ ПА ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС**

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури  
(російською мовою)

У п о р я д н и к КОЛІСНИЧЕНКО Жанна Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *Г.В. Гарбуз*

Підписано до друку 29.09.2015 Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,86 Обл.-вид. арк. 1,75  
Тираж 50 пр. Зам №

*План 2015/16 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.