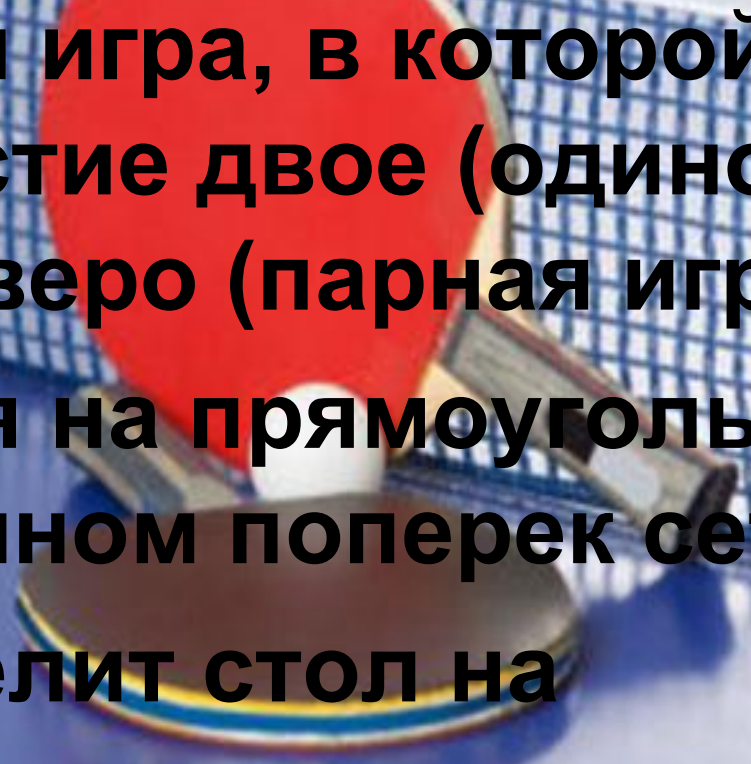


Настольный Теннис



Настольный теннис

- спортивная игра, в которой принимают участие двое (одиночная игра) или четверо (парная игра). Игра проводится на прямоугольном столе, разделенном поперек сеткой. Сетка делит стол на две равные части

A red table tennis paddle with a white ball is positioned on a blue table tennis table. The paddle is angled towards the right, and the ball is resting on its face. The background shows the blue mesh of the table tennis net.

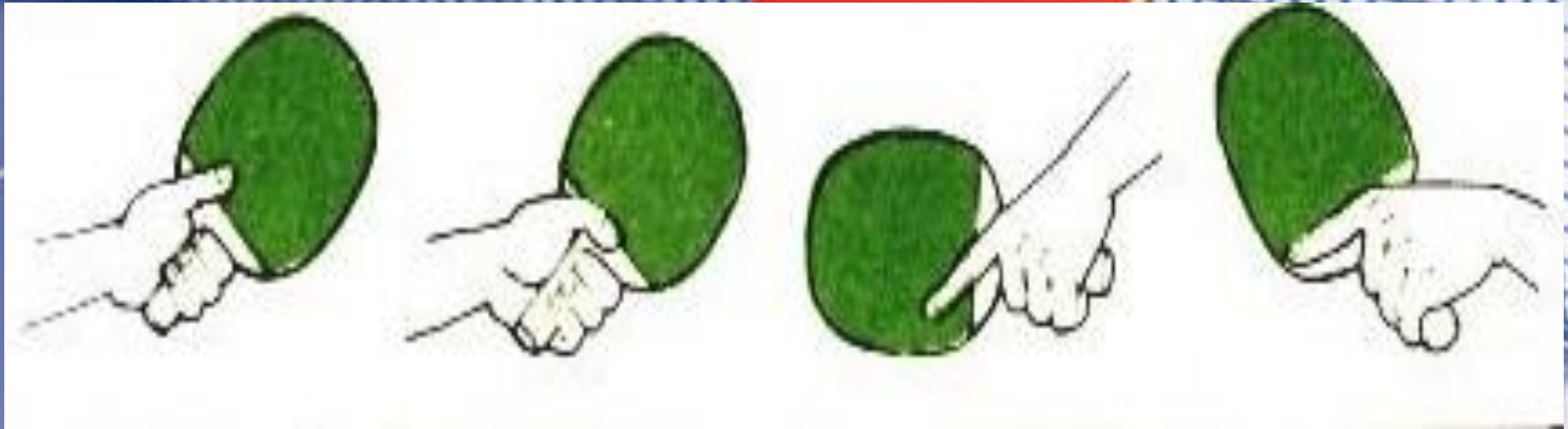
Стол должен быть прямоугольным длиной 274 см, шириной 152,5 см, высотой 50-70 см (от пола или земли)



**Для игры нужны специальные ракетки
(небольшие с короткой ручкой) и маленький
целлулоидный мяч
($d=3,8\text{см}$ вес $2,5\text{ гр}$)**



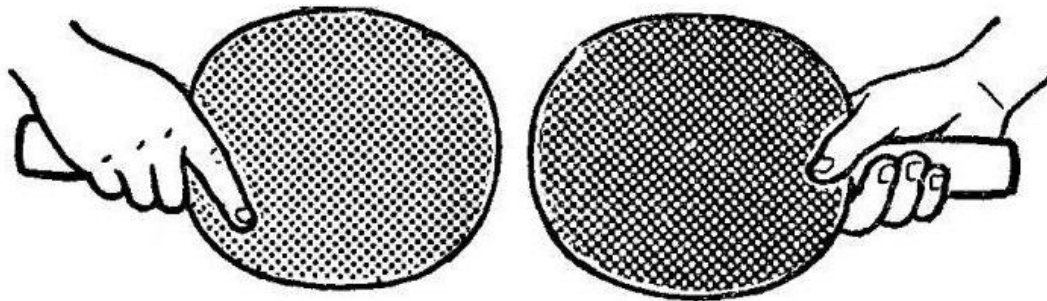
Как держать ракетку?



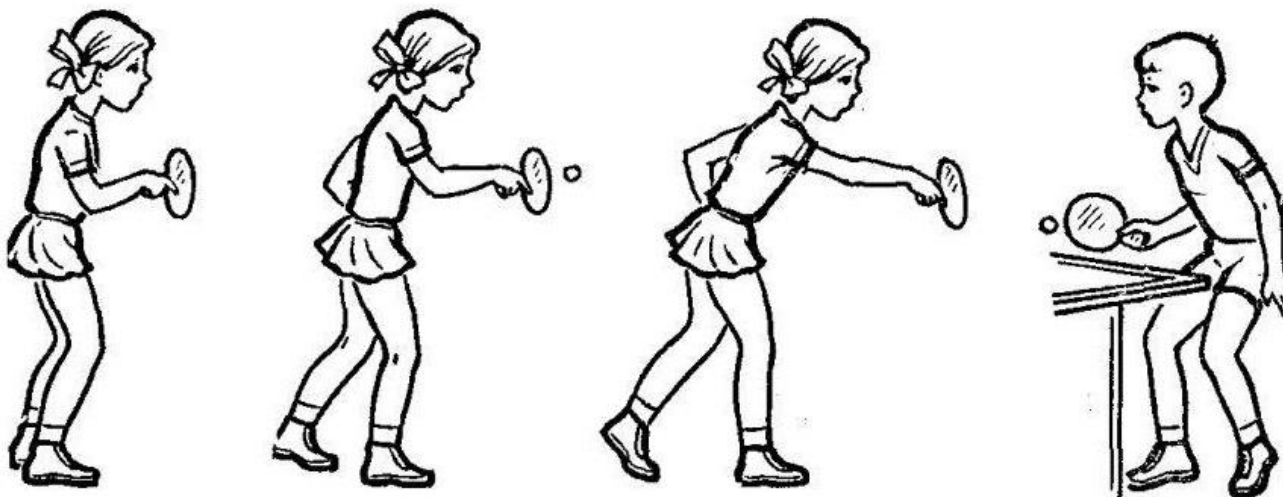
Самый распространенный и доступный способ для детей



Исходное положение и перемещение



33



Подача- это удар, с помощью которого мяч вводится в игру.




Последовательность обучения дошкольников:

- Держание ракетки
- Изучение исходных положений, перемещений
- Изучение ударов и подач



УПРАЖНЕНИЯ

- Брать в руку ракетку и вращать кисть руки вправо влево
 - Вращать кисть руки с ракеткой
 - Переложить ракетку из правой в левую руку
 - Бросить и поймать мяч обеими руками
 - Бросить мяч вверх одной рукой и поймать другой
 - Бросить мяч вниз одной рукой, подождать пока отскочит, и поймать другой
 - Выпады с имитацией ударов и т.д.
- 

Игры с мячом (шариком) и ракеткой

- Катание мячей в парах
- Попади в цель
- Закати мяч в ворота
- Кто быстрее
- За мячом



Правила игры

- **Подача**
- **Розыгрыш очка**
- **Счет игры**
- **Количество партий**
- **Право выбора**





Спасибо за внимание !

