

## **План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.**

Спортивно оздоровительная группа.

**Вторник 19.05.2020 г.**

### **Разминка:**

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.

### **ОФП.**

Поднимание туловища из положения лежа – 15 раз.

Поднимание ног из положения лежа – 15 раз.

Отжимание - 10 раз.

### **СФП.**

Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать

### **Основная часть**

Имитационные упражнения.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног - разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Накат справа – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева-справа с двух точек – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

### **Заключительная часть**

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

## План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.

группа начальной подготовки

**Четверг 21 .05.2020 г.**

### Разминка:

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.

### ОФП.

Поднимание туловища из положения лежа – 15 раз.

Поднимание ног из положения лежа – 15 раз.

Отжимание - 10 раз.

### СФП.

Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать

### Основная часть

Имитационные упражнения.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног - разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Накат справа – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева-справа с двух точек – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

### Заключительная часть

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

## **План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.**

группа начальной подготовки

**Суббота 23.05.2020 г.**

### **Разминка:**

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая.

### **ОФП.**

Поднимание туловища из положения лежа – 15 раз.

Поднимание ног из положения лежа – 15 раз.

Отжимание - 10 раз.

### **СФП.**

Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)

Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать

### **Основная часть**

Имитационные упражнения.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног - разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Накат справа – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева-справа с двух точек – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

### **Заключительная часть**

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.