**План – конспект занятия для дистанционной тренировки**

**по настольному теннису.**

**Оборудование:** ракетка и мяч для настольного тенниса, утяжеление, скакалка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Общая физическая подготовка*** | ***Время выполнения*** |
| **1** | **Упражнения для мышц рук** |  |
| 1.1 | Разминаем мышцы шеи, выполняем круговые движения головой. | 20-30 сек |
| 1.2 | Руки к плечам — круговые вращения руками. | 20-30 сек |
| 1.3 | Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду. | 20-30 сек |
| 1.4 | Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот. | 20-30 сек |
| 1.5 | Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны. | 20-30 сек |
| 1.6 | Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед. | 20-30 сек |
| 1.7 | Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища. | 20-30 сек |
| 1.8 | Сцепить кисти «в замок» — разминание. | 20-30 сек |
| 1.9 | Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад. | 20-30 сек |
| 1.10 | Сгибание, разгибание рук в положении лежа (отжимание от пола). |  |
| **2** | **Упражнения для мышц туловища** | 20-30 сек |
| 2.1 | Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол. | 20-30 сек |
| 2.2 | Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища,  доставая руками носки ног. | 20-30 сек |
| 2.3 | Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом. | 20-30 сек |
| 2.4 | Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку | 20-30 сек |
| 2.5 | Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в  другую сторону. | 20-30 сек |
| 2.6 | То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой. | 20-30 сек |
| 2.7 | То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола. | 20-30 сек |
| 2.8 | Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет  наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину. | 20-30 сек |
| 2.9 | Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать  поочередно в левую и правую сторону. | 20-30 сек |
| 2.10 | Подъем туловища из положения лежа (пресс) максимальное количество за | 30 сек |
| **3** | **Упражнения для мышц ног** |  |
| 3.1 | Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать. | 10-15 раз |
| 3.2 | Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой. | По 10 раз  на ногу |
| 3.3 | То же, но смена ног прыжком. | По 10 раз  на ногу |
| 3.4 | Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками  руки. | По 5 раз  на ногу |
| 3.5 | Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки. | По 10 раз  на ногу |
| 3.6 | Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена  ног. | По 10 раз  на ногу |
| 3.7 | Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа. | По 10 раз |
| 3.8 | Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах. | 20-30 сек |
| 3.9 | Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе. | 20-30 сек |
| **4** | **Планка** | 90 сек |

**Тема занятия:**

1. Поддержание физической формы и иммунитета воспитанников

2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов настольного тенниса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Специальная физическая подготовка*** | ***Время выполнения*** |
| **5** | **Прыжковые упражнения** |  |
| 5.1 | Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног | 20-30 сек |
| 5.2 | Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. | 20-30 сек |
| 5.3 | Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии. | 20-30 сек |
| 5.4 | Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх. | 20-30 сек |
| 5.5 | Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед. | 20-30 сек |
| 5.6 | Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°). | 20-30 сек |
| 5.7 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. | 20-30 сек |
| 5.8 | Прыжки на одной ноге вправо-влево. | 20-30 сек |
| 5.9 | Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»). | 20-30 сек |
| **6** | **Упражнения со скакалкой** |  |
| 6.1 | [Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.](https://life4health.ru/20-uprazhnenij-so-skakalkoj/#i-3) | 60 сек |
| 6.2 | [Прыжки на месте. Попеременное минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.](https://life4health.ru/20-uprazhnenij-so-skakalkoj/#i-3) | 60 сек |
| 6.3 | Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге. | По 20 раз  на ногу |
| 6.4 | Прыжки с перекрещивание ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот. | 60 сек |
| **7** | **Имитационные упражнения (настольный теннис)** |  |
| 7.1 | Накат слева. | 30 сек |
| 7.2 | Накат справа. | 30 сек |
| 7.3 | Подрезка слева. | 30 сек |
| 7.4 | Подрезка справа. | 30 сек |
| 7.5 | Комбинация с перемещением – накат слева, накат справа из угла, накат справа с центра. | 30 сек |
| 7.6 | Комбинация с перемещением – накат справа, накат слева, накат справа из левого угла. | 30 сек |
| 7.8 | Комбинация с перемещением – накат слева, накат справа из левого угла, накат справа с центра, накат справа из правого угла. | 30 сек |
| 7.9 | Жонглирование мячом различные комбинации | 30 сек |
|  | Подбрасавание мяча не игровой рукой с открытой ладони (не ниже чем на 20 см) | 100 раз |
|  | Подкручиваеие мяча при жонглировании | 30 раз |

**ВАЖНО!!!**

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

**Помните, что главное не скорость выполнения упражнений, а их ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ!**