Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении настольного тенниса.

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагаются занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц), а также теоретические сведения с помощью видео по ссылкам.

Педагог дополнительного образования – Соловьева А.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата согласно расписания | Старшая группа | Средняя группа | Младшая группа |
| 13.04 | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» |  Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» | - |
| 14.04 | Подачи в настольном теннисе (техника подач, виды подач)https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9flTs | - | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» |
| 15.04 | Растяжка для мышц – “карточка №2” | Техника в настольном теннисе (имитация)https://www.youtube.com/watch?v=NtwhgCeCKKc | - |
| 16.04 | Просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM | - | Просмотр правил настольного теннисаhttps://www.youtube.com/watch?v=OdKY3I4y97w |
| 17.04 | Выполнить ОРУ без предметов “карточка №3” | Тренировка для чувства мячаhttps://m.youtube.com/watch?v=fvrSFWskm60 | - |
| 18.04 |  Растяжка для мышц – “карточка №4”. Имитация “Импровизация” (использовать все известные элементы) |  - | Растяжка для мышц – “карточка №2” |
| 20.04 |  Тренировка на прессhttps://www.youtube.com/watch?v=v2ruAhNGiUE | Правила подач в теннисеhttps://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM | - |
| 21.04 | Правила “Соплей”https://www.youtube.com/watch?v=0oj4kVoll2k | - | Прочитать историю возникновения настольного тенниса.  |
| 22.04 | Тренировка на ногиhttps://www.youtube.com/watch?v=EMCbwy7D2hg | Выполнить ОРУ без предметов “карточка №3” | -  |
| 23.04 | Тактика игры после подачи с нижним вращениемhttps://www.youtube.com/watch?v=0oj4kVoll2k | - | Набивания мяча с разными элементами (каждый элемент набить по 50 раз)  |
| 24.04 | Тренировка на рукиhttps://www.youtube.com/watch?v=rTA\_aRCfD0M | Тренировка на ногиhttps://www.youtube.com/watch?v=EMCbwy7D2hg | - |
| 25.04 | Т.Б. при выполнении упражнений ОРУ (повторить)Разминка для суставов «карточка №1» | - | Выполнить ОРУ без предметов “карточка №3” |
| 27.04 | Просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=FrpH-ZAld\_g | Просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=idzMKkVPYq0 | - |
| 28.04 | Имитация “Импровизация” ( 20 минут ) | - | Тренировка на ногиhttps://www.youtube.com/watch?v=EMCbwy7D2hg |
| 29.04 | Выполнить упражнения на гибкость “карточка №5” | Упражнения на гибкость – “карточки №4 и №5” | - |
| 30.04 | Просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=idzMKkVPYq0 | - | Просмотр видеоhttps://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM |

Карточка №1



Карточка №2



Карточка №3



Карточка №4



Карточка №5

