**План индивидуальных занятий для группы НТ-17-1**

**с 6.04 по 11.04.2020**

Оборудование: ракетки для настольного тенниса, импровизированная координационная лестница, утяжелители

**Тема занятия:**

1. Поддержание физической формы воспитанников
2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов настольного тенниса

**Разминка: ОРУ 3-5 минут**

1. ходьба на носках, руки в «замок» над головой – 10 отрезков
2. ходьба на пятках, руки в «замок» за головой – 10 отрезков
3. ходьба на внутренней стороне стопы, руки в «замок» за головой – 10 отрезков
4. ходьба на внешней стороне стопы, руки в «замок» за головой – 10

отрезков

**Комплекс ОРУ на месте:**

1. И.п. – стойка ноги врозь (узкая), руки назад: 1-руки вперёд; 2-руки в стороны; 3-руки вперёд; 4-и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь (средняя), руки в стороны: 1-3 – пружинистые скрестные движения рук перед грудью; 4 - и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь (средняя), руки в стороны: 1-4 – круговые вращения в кистевых суставах вперёд; 5-8 – то же назад.
4. И.п. – стойка ноги врозь (средняя), руки в стороны (вверх): 1-4 – круговые вращения рук вперёд; 5-8 – то же назад.
5. И.п. – стойка ноги врозь (средняя),

6-8

раз

6-8

раз

4-6

раз

4-6

раз

4-6

Руки прямые, постепенно увеличивать темп, держать осанку

Руки прямые, ладонями книзу, постепенно увеличивать темп и глубину скрестных движений

Руки в плечевых суставах расслаблены, постепенно увеличивать амплитуду вращения

Руки в плечевых суставах расслаблены, постепенно увеличивать амплитуду вращения

Вращение рук по

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| руки к плечам: 1-4 – круговые |  |  |
| вращения рук вперёд; 5-8 – то же | раз |  |
| назад. |  |  |
| 6) И.п. – о.с.: 1 – руки вверх через |  |  |
| стороны; 2 – наклон вперёд, руки в | 6-8 |  |
| стороны ладонями вниз; 3 – |  |
| раз |  |
| выпрямится, руки вверх через |  |
|  |  |
| стороны ладонями внутрь: 4 – и.п. |  |  |

1. И.п. – стойка ноги врозь (средняя), руки перед грудью: 1-2 – пружинистые отведения согнутых рук

назад; 3-4 – пружинистые отведения 6-8

согнутых рук назад ладонями к верху раз

* поворотом вправо; 5-6 – повторить счёт 1-2; 7-8 – повторить счёт 3-4 с поворотом влево.

1. И.п. – стойка ноги врозь (средняя), правую руку вперед, левую назад: 1 – наклон прогнувшись вперёд, правая

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| рука назад, левая вперёд; 2 – сохраняя | 6-8 |  |
| наклон правую руку вперёд, левую |  |
| раз |  |
| назад; 3 – сохраняя наклон, правую |  |
|  |  |
| руку назад, левую вперёд; 4 – |  |  |
| выпрямится, правую руку вперёд, |  |  |
| левую назад. |  |  |
| 9) И.п. – стойка ноги врозь (средняя), |  |  |
| руки в стороны: 1 – согнуть левую | 6-8 |  |
| ногу обхватить её руками; 2 – и.п.; 3-4 | раз |  |
| – тоже со сгибанием правой ноги. |  |  |

1. И.п. – о.с.: 1 – левую ногу поднять, согнуть в колене, руки на

пояс; 2 – выпрямить ногу, руки в 4-6

стороны; 3 – согнуть ногу в колене, раз

руки на пояс; 4 – и.п.; 5-8 – то же с поднятием правой ноги.

11) И.п. – стойка ноги врозь (средняя), 6-8

руки перед грудью: 1 – поворот раз

наибольшей амплитуде с увеличением темпа, руки

* плечевых суставах расслаблены

Руки прямые, наклон глубже, ноги в коленях не сгибать

Постепенно

увеличивать амплитуду

отведения, удерживать

руки на уровне плеч; при

отведении сомкнуть

лопатки, глубже

повороты

Наклон до 90º, смотреть вперёд, ноги не сгибать, руки прямые

Спина прямая, согнутую ногу подтягивать руками к груди

Колено выше, выпрямляя ногу носок на себя

Руки удерживать на уровне плеч, отводя руки

туловища влево, руки в стороны, ладонями вверх; 2 – и.п.; 3 – то же с поворотом туловища вправо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12) И.п. – стойка ноги врозь (средняя), |  |  |
| руки в стороны: 1-2 – пружинистые | 6-8 |  |
| повороты туловища влево; 3-4 – то же | раз |  |
| с поворотом вправо. |  |  |
| 13) И.п. – стойка ноги врозь |  |  |
| (широкая), руки за голову в замок: 1-4 | 4-6 |  |
| круговые вращения туловищем влево; | раз |  |
| 5-8 – то же с вращением вправо. |  |  |
| 14) И.п. – стойка ноги врозь (узкая), |  |  |
| кисти на коленях: 1-4 – круговые | 4-6 |  |
| вращения в коленных суставах |  |
| раз |  |
| кнаружи; 5-8 – то же с вращением |  |
|  |  |
| внутрь. |  |  |
| 15) И.п. – стойка ноги врозь (узкая), |  |  |
| руки на пояс: 1-4 – круговые | 4-6 |  |
| вращения в тазобедренном суставе |  |
| раз |  |
| влево; 5-8 – то же с вращением |  |
|  |  |
| вправо. |  |  |
| 16) И.п. – стойка ноги вместе, руки в |  |  |
| стороны: 1 – наклон вперёд, обхватить | 4-6 |  |
| руками голень сзади; 2-3 – | раз |  |
| пружинистые наклоны вперёд: 4 – и.п. |  |  |

1. И.п. – стойка ноги врозь (узкая/широкая), руки вверх: 1-2 –

круговые вращения рук вперёд; 3-4 – 4-6

пружинистые наклоны к левой ноге с раз касанием ладонями левого носка; 5-8 – с наклоном к правой ноге.

18) И.п. – стойка ноги врозь (средняя), 6-8 правая рука вверху, левая на пояс: 1- 2 раз – пружинистые наклоны влево; 3-4 –

* стороны - прогнуться, свести лопатки.

Ноги не сгибать, амплитуда поворота туловища максимальна, руки прямые удерживать на уровне плечевого сустава

Локти не сводить, стопы от опоры не отрывать, постепенно увеличивать амплитуду вращения

Амплитуду вращения увеличивать, вращению помогать руками

Амплитуда вращения увеличивать, при вращении вперёд - подняться на носки, назад – давление на пятки

Ноги в коленях не сгибать, наклоны глубже, помогая усилиями рук

Амплитуда вращения максимальная, глубже наклон

Глубже наклон, рука прямая, ноги в коленях не сгибать

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| то же вправо со сменой положения |  |  |
| рук. |  |  |
| 19) И.п. – стойка ноги врозь |  |  |
| (широкая), руки вниз; 1 – |  |  |
| поворачиваясь налево, наклон назад | 6-8 |  |
| руки в стороны; 2 – выпрямится и |  |
| раз |  |
| наклон вперёд, ладонями коснуться |  |
|  |  |
| левого носка ноги; 3 – с поворотом |  |  |
| направо повторить счёт 1-2. |  |  |
| 20) И.п. – о.с.: 1-3 – пружинистые | 6-8 |  |
| прогибы назад, касаясь руками пяток; |  |
| раз |  |
| 4 – и.п. |  |
|  |  |

1. И.п. – стойка ноги врозь (узкая), руки в стороны: 1 – мах левой вперёд,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3 – то же, | 4-6 |  |
| что счёт 1, но правой ногой; 4 – и.п.; 5 |  |
| раз |  |
| – наклон вперёд согнувшись, хлопок |  |
|  |  |
| за ногами; 6 – и.п.; 7 – то же, что счёт |  |  |
| 5; 8 - и.п. |  |  |
| 22) И.п. – стойка ноги врозь (узкая), |  |  |
| руки в сторону ладонями кверху: 1 – | 6-8 |  |
| выпад левой ногой вперёд, отведение |  |
| раз |  |
| прямых рук назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же |  |
|  |  |
| с выпадом правой ногой. |  |  |

1. И.п. – о.с.: 1 – полуприсед, руки назад; 2 – выпад правой вперёд, руки вверх; 3 – равновесие на правой, руки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| вверх; 4 – выпрямляясь, опустить | 4-6 |  |
| ногу, руки вниз (о.с); 5 – равновесие | раз |  |
| на левой, руки вверх; 6 – выпад назад |  |  |
| левой, руки вверх; 7 – полуприсед, |  |  |
| руки назад; 8 – и.п. |  |  |
| 24) И.п. – стойка ноги врозь |  |  |
| (широкая), руки на пояс: 1 – присед на | 6-8 |  |
| левую ногу, руки вперёд; 2 – и.п.; 3-4 |  |
| раз |  |
| – то же с приседом на правую ногу, |  |
|  |  |
| руки вперёд. |  |  |

Глубже наклоны

Больше прогибаться в грудном и поясничной областях

Мах прямой, наклон глубже

Локти не опускать, соединяя лопатки, туловище прямое

* выпаде прогнуться назад, руки прямые, посмотреть вверх

Спина прямая, нога, отведённая в сторону, прямая на пятке, носок на себя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25) И.п. – о.с.: 1 – выпад левой в | |  |  |
| сторону, руки в сторону; 2 – | |  |  |
| приставить левую назад, наклон | | 4-6 |  |
| вперёд, руки вниз; 3 – наклон назад, | | раз |  |
| прогнуться; 4 – и.п.; 5-8 – то же с | |  |  |
| выпадом правой в сторону. | |  |  |
| 26) И.п. – о.с.: 1 – шаг левой в | |  |  |
| сторону, руки к плечам; 2 – наклон | | 4-6 |  |
| влево; 3 – толчком приставить левую | |  |
| раз |  |
| и упор присев; 4 – и.п; 5-8 – то же с | |  |
|  |  |
| шагом правой в сторону. | |  |  |
| **Имитационные упражнения:** |  |  |  |

Выпад и наклоны глубже с касанием рук носков и пяток ног

Наклон глубже, ноги в наклоне прямые

Упражнения выполняются перед зеркалом. Обратить внимание на правильность выполнения движения, работу рук, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

накат справа – 10 серий по 10 повторений накат слева – 10х10 подрезка справа – 10х10

подрезка слева – 10х10

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями – 1 минута.

**СФП**

Стойка теннисиста – 4 серии по 45 секунд (пауза между сериями 30 секунд)

«Стульчик» - 2 серии по 45 секунд (пауза по 30 секунд)

Планка на локтях – на удержание (следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, ягодицы не поднимать)

**Упражнения на координационной лестнице:**

Лесенка может быть нарисована мелом, выложена из подручных материалов.

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6982443339979161824&parent-

reqid=1586194272527668-430774482597412148500332-production-app-host-sas-

web-yp-

128&path=wizard&text=упражнения+на+координационной+лестнице+для+те

ннисистов

На выбор – 5 упражнений.

**ОФП**

поднимание туловища из положения лежа – 35 раз поднимание ног из положения лежа – 35 раз отжимания – 35 раз «лодочка» - 35 раз

«уголок» - 2 серии по 45 секунд

**Растяжка**

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3986747323550533298&parent-reqid=1586194421377175-1032390614532410029600288-production-app-host-sas-web-yp-212&path=wizard&text=упражнения+на+растяжку