

(Гайткулова В.В.)

Дата: с **13** по **18** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

| № п/п                                    | Содержание упражнений        | Кол-во повторений                      | Методические указания  | Источник информации   |
|--|------------------------------|--|--|---|
| <b>ОРУ (обще развивающие упражнения)</b> |                              |  |  |   |
| 1  | <b>Видеоуроки</b>            | 5 мин<br>(каждый день)                 | Для поддержания и развития интереса у ребёнка, предлагается к ежедневному просмотру, 1-2 коротких видеоролика о настольном теннисе, соревнованиях молодёжи, лучших розыгрышей на чемпионатах высшего уровня. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U&amp;t</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ysbWlWKtuvw">https://www.youtube.com/watch?v=ysbWlWKtuvw</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JXSibCy2-gA&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=JXSibCy2-gA&amp;t</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0">https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys">https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU">https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=s4Kxt_VL6Zo">https://www.youtube.com/watch?v=s4Kxt_VL6Zo</a> |
| 2  | <b>Прыжки через скакалку</b> | 5 мин<br>(понедельник, среда, пятница) | Развитие координации и выносливости, если у вас нет скакалки, то можно взять в руки не тяжелые (до 300 грамм) удобно держащиеся предметы и имитировать прыжки на   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&amp;t</a><br>=  |

|  |                               |                               |   |  |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---|--|
|  |                               |                               | скалке. Во время упражнения у ребёнка не должно ничего болеть, но выделение пота – это нормальная реакция свидетельствующая о качественном развитии физических показателей ребёнка  |  |
| 3  | <b>Имитация наката справа</b> | 5 минут<br>(вторник, четверг) | Чередуете с имитацией накатом слева. Дети обучены, если нужно возобновить информацию, посмотрите видео или позвоните тренеру  | Накат справа:<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=r8CH9j9Uog">https://www.youtube.com/watch?v=r8CH9j9Uog</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec">https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec</a><br>Накат слева:<br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ol6-2qsp3o">https://www.youtube.com/watch?v=2ol6-2qsp3o</a>   |
| <b>ОФП (общая физическая подготовка)</b> |                               |                               |   |  |
| 4  | <b>Гимнастика</b>             | <i>Ежедневно<br/>10 минут</i> | Необходимо ребёнку проводить разминку самостоятельно, по возможности, чтобы он находился в роли тренера для членов семьи и близких. Разминка мышц и суставов проводится «сверху вниз» начиная с мышц ушей, шеи, предплечья, локтевого сустава, кистевого сустава, пальцев рук, и т.д. по порядку, заканчивая суставами голеностопа и растяжкой паховых мышц (поперечный и продольный шпагаты). Каждый ребёнок уже обучен проведению данной комплекса упражнений, так как его. Упражнения которые применяются во время. Если возникнут сложности с возобновлением упражнений, вы можете обратиться к подобранным видеокурсам (ссылка в следующем столбце) или позвонить вашему тренеру | <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&amp;f=1">https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&amp;f=1</a><br><br><a href="https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html">https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c">https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOCIIhBNKd8">https://www.youtube.com/watch?v=SOCIIhBNKd8</a> |

## **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**