

| №<br>п/п                                | Содержание<br>упражнений     | Кол-во<br>повторений               | Методические указания  | Источник<br>информации  |
|---|------------------------------|------------------------------------|--|---|
| <b>ОРУ (общеразвивающие упражнения)</b> |                              |                                    |  |   |
| 1                                       | <b>Видеоуроки</b>            | 5 мин<br>(каждый<br>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><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ysbWIWKtugv">https://www.youtube.com/watch?v=ysbWIWKtugv</a><br><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><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0">https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys">https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU">https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU</a><br><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> | 3 мин<br>(понедельник,<br>пятница) | Развитие координации и выносливости, если у вас нет скакалки, то можно взять в руки не тяжелые (до 300 грамм) удобные 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> | 3 минут<br>(среда, 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>             | Ежедневно<br>7 минут        | 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!**