**Объединение «ОФП с элементами настольного тенниса»**

**Тренер: Богданова А.П.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, день недели** | **Тема занятия** | **Задание на занятие,****ссылка на электронный ресурс**  |
| 12.05.2020вторник | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | Выполнить комплекс для разминки(под присмотром родителей)<https://www.youtube.com/watch?v=dOiEql40Bt4>Повторить накаты и подрезку (на половине стола у стены, если нет возможности выполнить имитацию движения):<https://www.youtube.com/watch?v=KyBdCoF5In8>Обратная связьВоцап 89213368475Эл.почтаanna.2677@mail.ru |
| 15.05.2020пятница | Свободная игра ударами на столе. С.Ф.П. | Выполнить комплекс для разминки: <https://www.youtube.com/watch?v=dOiEql40Bt4> (под присмотром родителей)Выполнить упражнения ОФП:<https://www.youtube.com/watch?v=V94a6H8d6IE>Повторить набивание мяча:<https://www.youtube.com/watch?v=UgZ5wDaLQYM> |
| 18.05.2020понедельник | Удары справа и слева у тренировочной стенки. | Выполнить комплекс для разминки: (под присмотром родителей)<https://www.youtube.com/watch?v=dOiEql40Bt4>Повторить набивание мяча:<https://www.youtube.com/watch?v=UgZ5wDaLQYM>Выполнить упражнения ОФП:<https://www.youtube.com/watch?v=V94a6H8d6IE>Посмотреть и выполнить упражнения (имитировать упражнения без колеса) <https://www.youtube.com/watch?v=rTv37US0oqk> |
| 19.05.2020вторник | Удары справа и слева у тренировочной стенки. | Выполнить комплекс для разминки:<https://www.youtube.com/watch?v=dOiEql40Bt4>Посмотреть и выполнить упражнения (вместо лестницы можно нарисовать на полу или земле квадраты) <https://www.youtube.com/watch?v=-QMlhKD9pRQ>Выполнять удары слева и справа (в отсутствии половины стола) у стены по 10- 15 раз 6-8 серий. |
| 22.05.2020пятница  | Удары справа и слева у тренировочной стенки. | Выполнить комплекс для разминки: <https://www.youtube.com/watch?v=dOiEql40Bt4>Посмотреть и выполнить упражнения <https://www.youtube.com/watch?v=-QMlhKD9pRQ>Выполнять упражнения С.Ф.П. <https://www.youtube.com/watch?v=76ACU6W7zBY>Выполнять удары слева и справа (в отсутствии половины стола) у стены по 10- 15 раз 6-8 серий. |