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

**Тренер: Богданова А.П.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, день недели** | **Тема занятия** | **Задание на занятие,**  **ссылка на электронный ресурс** |
| 12.05.2020  вторник | 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 связь  Воцап  89213368475  Эл.почта  anna.2677@mail.ru |
| 15.05.2020  пятница | 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> |
| 18.05.2020  понедельник | 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> |
| 19.05.2020  вторник | 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. |
| 22.05.2020  пятница | 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. |