**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения |
|  | Подгото-вительная часть  Основная  часть  Заключительная часть | 1.Соверщенствова-ние ударного движения по н/т. шарику, короткая подача.  2.Воспитание трудолюбия.  3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:  -спортивная форма и кроссовки  -не жевать (резинку, конфету)  -пользоваться исправным инвентарем  -перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек.  **Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -легкие прыжки на двух ногах  -прыжками в приседе, руки на коленях  -выпады на каждую ногу по 5 раз  - вращения в локтевом суставе  и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед  5-8 счет вращение в локтевом суставе назад  -вращения в плечевом суставе  и.п - о.с., руки в стороны, кисть в кулак  1-4вращения в плечевом суставе вперёд  5-8 вращение в плечевом суставе назад  -махи прямыми ногами вперед  И.п.- о.с., руки вперед в стороны  1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.  2-и.п.  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук  4.и.п.  -повороты туловищем  и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1.-поворот вправо  2.и.п.  3.-поророт туловища влево  4.и.п.  -наклоны вперед  И.п.- основная стойка, ноги врозь  1-наклон вперед  2.и.п.  -прыжки на скакалке  ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)  1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»  -вращение кистью «восьмерку»  2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке  -повороты кистью вправо-влево в одной плоскости  3.Плоские удары  -имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.  4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.  -сгибание и разгибание кистью на прямой руке  5.Имитация откидки на месте  И.П.- о.с., ракетка в правой руке.  1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад  -имитация удара- кистью вперед-вверх.  6.Имитация высоко далекого удара на месте  1) Совершенствование ударного движения по теннисному шарику, короткая подача  -жонглирование теннисным шариком открытой ракетки  -закрытой стороной ракетки  -отбивание теннисного шарика в плоскость напротив себя (стена)  -подбросить и поймать теннисный шарик ракеткой  1.Открытой стороной ракетки  2.Закрытой стороной ракетки  -удержание теннисного шарика на разной высоте чередую высоко- низко.  -короткая подача на 2 счета:  1.левая рука отпускает теннисный шарик  2.правая рука делает ударное движение  -тоже упражнение ,но на точность (положить на пол цель А4 лист (4 метра от себя)  Упражнения на растяжку:  1)И.п.- о.с., руки за спиной одна обхватывает запястье другой.  1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.  2.и.п.  2).И.п.- о.с.  Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз.  -Повторите с другой рукой.  3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.  Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову.  -и др. руку.  4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.  Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.  -Подайте корпус чуть вперед.  -Повторите для другой руки.  5) И.п.- сидя на коленях  Выставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.  Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.  6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверх  Второй рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.  - для др.руки  **Рекомендации.**  Самоанализ тренировки.  Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе.  Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.  1мин  1мин  3мин  1мин  1мин  1мин  4 раза  10 раз  20 раз  20 раз  3мин.  20 раз  1 мин  по 20 раз  20 раз  15 раз справа,  15 раз слева.  20 раз  30 раз  30 раз  10 раз подряд  10 раз подряд  20 раз  20 раз  5 раз  По 1 мин. | Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Стараемся делать подряд как  можно больше прыжков.  Руку в локте не сгибать,  вращение как можно быстрее  делать  выполнять с мах. частотой  руку в локте не сгибать  Имитация удара в верхней  точке над головой.  Во время удара локоть выше  Плеча, после удара провожаем  Руку вперед-вниз  Ракетку держим пальцами  Свободно, пальцы не сжимать.  Все упражнения на  Растяжку выполнять в  медленном темпе.  Растягиваем переднюю дельту  Плечо не двигать.  Растяжка задней  дельтовидной мышцы.  Растяжка трицепса  Локоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).  Растяжка бицепсов  Растяжка передней  поверхности предплечья |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения |
|  | Подгото-вительная часть  Основная  часть  Заключительная часть | 1 Укрепление верхней части туловища  2.Формирование волевых качеств  3.Способствовать развитию координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:  -спортивная форма и кроссовки  -не жевать (резинку, конфету)  -пользоваться исправным инвентарем  -перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек.  **Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -легкие прыжки на двух ногах  -прыжками в приседе, руки на коленях  -выпады на каждую ногу по 5 раз  - вращения в локтевом суставе  и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед  5-8 счет вращение в локтевом суставе назад  -вращения в плечевом суставе  И.п - о.с., руки в стороны, кисть в кулак  1-4вращения в плечевом суставе вперёд  5-8 вращение в плечевом суставе назад  -махи прямыми ногами вперед  И.п.- о.с., руки вперед в стороны  1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.  2-и.п.  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук  4.и.п.  -повороты туловищем  и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1.-поворот вправо  2.и.п.  3.-поророт туловища влево  4.и.п.  -наклоны вперед  И.п.- основная стойка, ноги врозь  1-наклон вперед  2.и.п.  ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)  1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»  -вращение кистью «восьмерку»  2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке  -повороты кистью вправо-влево в одной плоскости  3.Плоские удары  -имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.  4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.  -сгибание и разгибание кистью на прямой руке  5.Имитация откидки на месте  И.П.- о.с., ракетка в правой руке.  1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад  -имитация удара-кистью вперед-вверх.  2 и.п.  6.Имитация высокого, далекого удара на месте  Делаем 3 круга по 6 упражнений, через 3-5 мин, отдыха между сериями.  Укрепление мышц верхней части туловища.  1).Отжимание от пола  2).Упражнение «планка»  И.п.- упор лежа  1-сгибание рук до угла 90 градусов  2.и.п  3).Упражнение «планка-паук»  И.п. - упор лежа  1-правое колено подтягиваем к левому локтю  2.и.п.  3.левое колено подтягиваем к правому локтю.  4.и.п  4).И.п.упор сзади, руки согнуты с опорой на скамейку или диван  1.-сгибание рук  2.и.пп.  5).Упражнения на пресс:  И.п.- лежа на спине руки за головой, ноги прямые  1.-поднимание ног и рук, складка  2.и.п.  6.)И.П.- лежа на спине, руки за головой  1-поднимание верхней части туловища  2.-и.п  Упражнения на растяжку:  1)И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища  Приподнимите голову, отведите руку назад и обхватите ею одноименную лодыжку.  Тяните стопу к ягодице, при этом бедро должно оставаться прижатым к полу.  То же самое проделайте с другой ногой.  2).И.п.- о.с.  Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз.  -Повторите с другой рукой.  3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.  Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову.  -и др. руку.  4)И.п.- лежа на животе, упор на согнутые руки  1-подьем туловища вверх  2.и.п  5)И.п.- сидя на коленях  Выставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.  Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.  6)И.п –сидя, ноги врозь  1-наклон туловища вперед (держать 10 сек.)  2.и.п  **Рекомендации.**  Самоанализ тренировки.  Просмотр видео материалов из интернета.  Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.  1мин  1мин  4 раза  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  1 мин  по 20 раз  20 раз  15 раз справа,  15 раз слева.  20 раз  15 раз  30сек.-1 мин  1 мин.  По 10 раз каждой ногой  20 раз  По 1 мин. | Стараемся делать подряд как  можно больше прыжков.  Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Руку в локте не сгибать,  вращение как можно быстрее  делать  выполнять с мах. частотой  руку в локте не сгибать  Имитация удара в верхней  точке над головой.  Во время удара локоть выше  Плеча, после удара провожаем  руку вперед-вниз  Грудные мышцы,  трицепс, передняя часть плеча  Спина прямая, таз,  паралельно полу  на выдохе  На трицепс  Поясничные мышцы  Все упражнения на  Растяжку выполнять в  медленном темпе.  Растяжка передней  поверхности бедра.  Плечо не двигать.  Растяжка задней  дельтовидной мышцы.  Растяжка трицепса  Локоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к к лопаткам (к позвоночнику).  Таз не должен подниматься  Растяжка передней  поверхности предплечья  Растяжка задней  поверхности бедра |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения |
|  | Подгото-вительная часть  Основная  часть  Заключительная часть | 1.Соверщенствова-ние контроля волана.  2.Воспитание трудолюбия.  3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:  -спортивная форма и кроссовки  -не жевать (резинку, конфету)  -пользоваться исправным инвентарем  -перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)  **Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -легкие прыжки на двух ногах  -прыжками в приседе, руки на коленях  -выпады на каждую ногу по 5 раз  - вращения в локтевом суставе  и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед  5-8 счет вращение в локтевом суставе назад  -вращения в плечевом суставе  И.п- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4вращения в плечевом суставе вперёд  5-8 вращение в плечевом суставе назад  -махи прямыми ногами вперед  И.п.- о.с., руки вперед в стороны  1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.  2-и.п.  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук  4.и.п.  -повороты туловищем  и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1.-поворот вправо  2.и.п.  3.-поророт туловища влево  4.и.п.  -наклоны вперед  И.п.- основная стойка, ноги врозь  1-наклон вперед  2.и.п.  -прыжки на скакалке  ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)  1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»  -вращение кистью «восьмерку»  2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке  -повороты кистью вправо-влево в одной плоскости  3.Плоские удары  -имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.  4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.  -сгибание и разгибание кистью на прямой руке  5.Имитация откидки на месте  И.П.- о.с., ракетка в правой руке.  1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад  -имитация удара-кистью вперед-вверх.  2 и.п.  6.Имитация высокого далекого удара на месте  1). Соверщенствование контроля теннисного шарика.  -поднимание теннисного шарика с пола ракеткой  -жонглирование теннисного шарика открытой ракетки  -закрытой стороной ракетки  -отбивание теннисного шарика в плоскость напротив себя (стена)  -подбросить и поймать теннисного шарика ракеткой  1.Открытой стороной ракетки  2.Закрытой стороной ракетки  -удержание теннисного шарика на разной высоте чередую высоко - низко.  Упражнения на растяжку:  1)И.п.- о.с., руки за спиной, одна обхватывает запястье другой.  1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.  2.и.п.  2). И.п.- о.с.  Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уровне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз.  -Повторите с другой рукой.  3) И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.  Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову.  -и др. руку.  4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.  Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.  -Подайте корпус чуть вперед.  -Повторите для другой руки.  5)И.п.- сидя на коленях  Выставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.  Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.  6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверх  Второй рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.  - для др.руки  **Рекомендации.**  Самоанализ тренировки.  Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе.  Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.  1мин  1мин  4 раза  10 раз  20 раз  20 раз  3мин.  20 раз  1 мин  по 20 раз  20 раз  15 раз справа,  15 раз слева.  20 раз  10 раз подряд  30 раз  30 раз  10 раз подряд  10 раз подряд  5 раз  По 1 мин. | Стараемся делать подряд как  можно больше прыжков.  Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Руку в локте не сгибать,  вращение как можно быстрее  делать  выполнять с мах. частотой  руку в локте не сгибать  Имитация удара в верхней  точке над головой.  Во время удара локоть выше  плеча, после удара провожаем  руку вперед-вниз  Ракетку держим пальцами  Свободно, пальцы не сжимать.  Все упражнения на  Растяжку выполнять в  медленном темпе.  Растягиваем переднюю дельту  Плечо не двигать.  Растяжка задней  дельтовидной мышцы.  Растяжка трицепса  Локоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).  Растяжка бицепсов  Растяжка передней  поверхности предплечья |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения |
|  | Подгото-вительная часть  Основная  часть  Заключительная часть | 1 Укрепление верхней части туловища.  Комплекс с резиной.  2.Формирование волевых качеств  3.Способствовать развитию координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:  -спортивная форма и кроссовки  -не жевать (резинку, конфету)  -пользоваться исправным инвентарем  -перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)  **Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -легкие прыжки на двух ногах  -прыжками в приседе, руки на коленях  -выпады на каждую ногу по 5 раз  - вращения в локтевом суставе  и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед  5-8 счет вращение в локтевом суставе назад  -вращения в плечевом суставе  И.п- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4вращения в плечевом суставе вперёд  5-8 вращение в плечевом суставе назад  -махи прямыми ногами вперед  И.п.- о.с., руки вперед в стороны  1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.  2-и.п.  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук  4.и.п.  -повороты туловищем  и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1.-поворот вправо  2.и.п.  3.-поророт туловища влево  4.и.п.  -наклоны вперед  И.п.- основная стойка, ноги врозь  1-наклон вперед  2.и.п.  ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)  1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»  -вращение кистью «восьмерку»  2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке  -повороты кистью вправо-влево в одной плоскости  3.Плоские удары  -имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.  4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.  -сгибание и разгибание кистью на прямой руке  5.Имитация откидки на месте  И.П.- о.с., ракетка в правой руке.  1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад  -имитация удара-кистью вперед-вверх.  2 и.п.  6.Имитация высокого, далекого удара на месте  Делаем 2 круга ,через 2-3 мин.отдыха  Резина за спиной:  1.И.п-о.с.,руки перед собой  Сведение согнутых рук (крест-накрест) перед собой  2.И.п-тоже  Прямые удары «бокс»-перед собой  3.Растяжка:сведение рук за спиной .  Резина за спиной, поочередно на каждую руку  1.Разгибание руки за головой  2.Закрывание кисти на прямой руке  3.Растяжка кисти на прямой руке  Резина перед собой  И.П. - о.с., резина перед собой  1.Разведение прямых рук  2.отведение руки от пояса в сторону - назад  Резина под ногами  И.п.- о.с., резина под ногами  1.Поднимание прямых рук перед собой  2.Ип.-о.с,руки перед собой  Сгибание и разгибание рук  3.Поднимание рук через стороны «бабочка»  Упражнения на растяжку:  1)И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища  Приподнимите голову, отведите руку назад и обхватите ею одноименную лодыжку.  Тяните стопу к ягодице, при этом бедро должно оставаться прижатым к полу.  То же самое проделайте с другой ногой.  2).И.п.- о.с.  Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз.  -Повторите с другой рукой.  3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.  Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову.  -и др. руку.  4)И.п.- лежа на животе, упор на согнутые руки  1-подьем туловища вверх  2.и.п  5)И.п.- сидя на коленях  Выставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.  Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.  6)И.п –сидя, ноги врозь  1-наклон туловища вперед (держать 10 сек.)  2.и.п  **Рекомендации.**  Самоанализ тренировки.  Просмотр видео с Чемпиона Европы и Чемпиона мира  Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.  1мин  1мин  1мин  1мин  1мин  4 раза  10 раз  20 раз  20 раз  20 раз  1 мин  по 20 раз  20 раз  15 раз справа,  15 раз слева.  20 раз  20 раз  20 раз  15 раз  20 раз  10 раз  15 раз  10 раз  10 раз  15 раз  По 1 мин. | Стараемся делать подряд как  можно больше прыжков.  Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Руку в локте не сгибать,  вращение как можно быстрее  делать  выполнять с мах. частотой  руку в локте не сгибать  Имитация удара в верхней  точке над головой.  Во время удара локоть выше  Плеча, после удара провожаем  руку вперед-вниз  Медленно поднимать  две руки  одновременно вверх  трицепс  мышцы предплечья  задние дельтовидные  передние дельтовидные  бицепс  Все упражнения на  Растяжку выполнять в медленном темпе.  Растяжка передней  поверхности бедра.  Плечо не двигать.  Растяжка задней  дельтовидной мышцы.  Растяжка трицепса  Локоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к к лопаткам (к позвоночнику).  Таз не должен подниматься  Растяжка передней  поверхности предплечья  Растяжка задней  поверхности бедра |

**План-конспект**

тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения |
|  | Подгото-вительная часть  Основная  часть  Заключительная часть | 1Укрепление мышц туловища, ног и рук в комплексе.  2.Воспитание трудолюбия.  3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:  -спортивная форма и кроссовки  -не жевать (резинку, конфету)  -пользоваться исправным инвентарем  -перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)  **Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**  -ходьба на носках  -ходьба на пятках  -легкие прыжки на двух ногах  -прыжками в приседе, руки на коленях  -выпады на каждую ногу по 5 раз  - вращения в локтевом суставе  и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед  5-8 счет вращение в локтевом суставе назад  -вращения в плечевом суставе  И.п - о.с., руки в стороны ,кисть в кулак  1-4вращения в плечевом суставе вперёд  5-8 вращение в плечевом суставе назад  -махи прямыми ногами вперед  И.п.- о.с., руки вперед в стороны  1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.  2-и.п.  3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук  4.и.п.  -повороты туловищем  и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны  1.-поворот вправо  2.и.п.  3.-поророт туловища влево  4.и.п.  -наклоны вперед  И.п.- основная стойка, ноги врозь  1-наклон вперед  2.и.п.  -прыжки на скакалке  ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)  1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»  -вращение кистью «восьмерку»  2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке  -повороты кистью вправо-влево в одной плоскости  3.Плоские удары  -имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.  4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.  -сгибание и разгибание кистью на прямой руке  5.Имитация откидки на месте  И.П.- о.с., ракетка в правой руке.  1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад  -имитация удара-кистью вперед-вверх.  2 и.п.  6.Имитация высокого далекого удара на месте  Комплекс упражнений с ракеткой на развитие мышц кисти и предплечья.  1. И.п.- о.с., ракетка в руке, правильный хват  Повороты кисти вправо-влево в одной плоскости.  2. И.п - о.с., рука с ракеткой в стороне, под углом 90 градусов, ракетка смотрит вниз. Вращение ракеткой вверх-вниз.  3.Упражнение «восьмерка»  И.П.- о.с. рука с ракеткой перед собой паралельно полу. Вращательные движения кистью по 8-ке  -ползущая восьмерка. Делать движения по восьмерке вниз- и медленно вверх ,не прекращая работать кистью  Упражнения для силы пальцев:  1.отжимание от стены на пальцах 15 раз -3 серии  2.И.П.-о.с.  Ракетку берем указательным пальцем(ракетка между средним и указательным пальцем).Делаем круговые движения указательным пальцем, так чтобы кисть не двигалась.  3.Упражнение «Часы»  И.п.- о.с., ракетка перед собой  Держим ракетку между указательным и средним пальцем. Опускаем вправо-влево под углом 180 град.  4.И.П.-о.с.,ракетку держим большим и средним пальцем, за конец ракетки, голова ракетки смотрит вниз  Вращение двумя пальцами ракетки  Упражнения на растяжку:  1)И.п.- о.с., руки за спиной, одна обхватывает запястье другой.  1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.  2.и.п.  2).И.п.- о.с.  Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз.  -Повторите с другой рукой.  3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.  Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову.  -и др. руку.  4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.  Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.  -Подайте корпус чуть вперед.  -Повторите для другой руки.  5)И.п.- сидя на коленях  Выставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.  Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.  6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверх  Второй рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.  - для др.руки  **Рекомендации.**  Самоанализ тренировки.  Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе.  Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.  1мин  1мин  4 раза  10 раз  20 раз  20 раз  3мин.  20 раз  1 мин  по 20 раз  20 раз  15 раз справа,  15 раз слева.  20 раз  2 мин  По 1 мин. | Стараемся делать подряд как  можно больше прыжков.  Плечи вперёд не наклонять.  Туловище держим прямо.  Руку в локте не сгибать,  вращение как можно быстрее  делать  выполнять с мах.частотой  руку в локте не сгибать  Имитация удара в верхней  точке над головой.  Во время удара локоть выше  плеча, после удара провожаем  руку вперед-вниз  Скоростно-силовые качества  Кисти  Делаем в быстром темпе  .  Свободно, кисть не сжимаем  Можно добавить приседания.  Когда ракетка поднимается  вверх.  Можно придерживать рукой,  которая не работает.  Важно ,чтоб ракетка  не падала  с мах. частотой вращение  Все упражнения на  Растяжку выполнять в медленном темпе.  Растягиваем переднюю дельту  Плечо не двигать.  Растяжка задней  дельтовидной мышцы.  Растяжка трицепса  Локоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).  Растяжка бицепсов  Растяжка передней  поверхности предплечья |