***13.04.2020год***

***План занятий для дистанционного обучения по настольному теннису.***

***Билалова С.М.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | |  |  | Недельный цикл | | | |  |  | 06.04-11.04.2020 | |
| Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | | Пятница | | Суббота | |
| 4/6/2020 | | 4/7/2020 | | 4/8/2020 | | 4/9/2020 | | 4/10/2020 | | 4/11/2020 | |
| Разминка | 5 мин | Разминка | 5 мин | Разминка | 5 мин | Разминка | 5 мин | Разминка | 5 мин | Разминка | 5 мин |
| Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин |
| Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз |
| Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз |
| Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз |
| Основная часть | 35 мин | Основная часть | 35 мин | Основная часть | 35 мин | Основная часть | 35 мин | Основная часть | 35 мин | Основная часть | 35 мин |
| Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 16-18 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 19-20 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 21-23 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 24 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 25 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 26 | 15 мин |
| Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин | Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин | Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин | Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин | Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин | Подбивание мяча ракеткой снизу вверх | 5 мин |
| Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 16-18 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 19-20 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 21-23 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 24 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 25 | 15 мин | Изучение правил вида спорта ТЕННИС: параграф 26 | 15 мин |
| Заключительная | 5 мин | Заключительная | 5 мин | Заключительная | 5 мин | Заключительная | 5 мин | Заключительная | 5 мин | Заключительная | 5 мин |
| Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин | Бег на месте с вращением рук вперед и назад | 2 мин |
| Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз | Приседания | 10 раз |
| Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз | Прыжки из глубокого приседа "Звездочка" | 10 раз |
| Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз | Отжимания (сгибание разгибание рук в упоре лежа) | 10 раз |