***Календарно-тематическое планирование по настольному теннису***

***(дистанционно) на апрель МУДО «ДЮСШ №1»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятий** | **Темы занятий** | **Дата проведения** |
| 1. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения вис на перекладине подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищ. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. | 01.04.2020 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»). Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе. | 02.04.2020 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Упражнения с набивными мячами разного веса. | 03.04.2020 |
| 4. | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. | 04.04.2020 |
| 5. | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз). Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз). Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п. | 05.04.2020 |
| 6. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 07.04.2020 |
| 7. | Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе. | 08.04.2020 |
| 8. | Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине. Упражнения с набивными мячами разного веса. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. | 09.04.2020 |
| 9. | Имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». Метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель. | 10.04.2020 |
| 10. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).  | 11.04.2020 |
| 11. | Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий, одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. | 12.04.2020 |
| 12. | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 14.04.2020 |
| 13. | Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Повторение базовой техники с работой ног:- отработка и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. | 15.04.2020 |
| 14. | Повторение базовой техники с работой ног: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, с мячом на столе. Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 16.04.2020 |
| 15. | Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 17.04.2020 |
| 16. | Прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Перемещение центра тяжести игрока. | 18.04.2020 |
| 17. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения вис на перекладине подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищ. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. | 19.04.2020 |
| 18. | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 21.04.2020 |
| 19. | Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Повторение базовой техники с работой ног:- отработка и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча. | 22.04.2020 |
| 20. | Повторение базовой техники с работой ног: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, с мячом на столе. Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 23.04.2020 |
| 21. | Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 24.04.2020 |
| 22. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 25.04.2020 |
| 23. | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. Отработка техники выполнения удара «топ – спин». | 26.04.2020 |
| 24. | Повторение базовой техники с работой ног: многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки, с мячом на столе. Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 28.04.2020 |
| 25. | Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине. Имитация передвижений влево – вправо – вперед - назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары. | 29.04.2020 |
| 26. | Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Из положения вис на перекладине подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищ. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой, утяжеленными манжетами и т.п. | 30.04.2020 |