**План заданий на период с 08.11.2021**

**для групп УТ-4,5 (УУ-1,2)**

**отделения теннис**

**Тренер – преподаватель ШустоваЛ.Н.**

день недели понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Имитация   1. Из основной стойки с разножки крученный удар слева чередуя удары в открытой и закрытой стойке. 2. Из основной стойки с разножки удары справа чередуя удары с опорой на правую и левую ногу. 3. Из основной стойки с разножки резаный удар слева чередуя удары в различных точках и разных стойках. 4. Из основной стойки с разножки удар слета справа в различных точках с постановкой ног. 5. Из основной стойки с разножки удар слева слета в различных точках с постановкой ног 6. Имитация розыгрыша очка без подачи. Комбинация 20 ударов |  | Выполнять имитацию 20 c с отдыхом после каждого упражнения |
| 3. | Имитация подачи с подбросом без ракетки | 30 | Из положения готовности к подаче левой рукой делать подброс правой движение подачи. Следить за высотой подброса. |
| 4. | Бросок ловля двух мячей в пол. | 20 Х 5 | Положение основной стойки руки перед собой в каждой руке по теннисному мячу. Одновременно 10 бросков в пол ловля мячей руки на уровне пояса, 10 бросков ловля руки на уровне колен. |
| 5. | Набивание мяча на ракетке одной рукой одновременно бросок ловля мяча в пол. | 50Х2 | Из основной стойки ракетка в правой руке на ракетке мяч в левой руке второй мяч подбивать мяч на ракетке одновременно выполняя бросок ловлю мяча в пол левой рукой. Выполнить 50 бросков. Затем взять ракетку в левую руку. |
| 6. | Броски ловля 2 мячей двумя руками в стенку одновременно. | 20х3 | Из основной стойки одновременно бросать мячи в стенку ловить мяч с отскока 10 раз затем с лета 10 раз |
| 6. | Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе на месте с работой рук.  Прыжки из положения ноги вместе в положение ноги врозь | 20 сек х 6 | Выполнять бег на месте в высоком темпе высоко поднимая бедро и работая руками, согнутыми в локтях на уровне пояса вперед назад 20 секунд. 10 секунд отдых. Затем прыжки из положения ноги вместе выполнять прыжок ноги врозь. Ноги согнуты выполнять 20 секунд . Отдых 10 секунд. Затем бег 20 сек – отдых 10 сек – прыжки 20 сек – отдых 10 сек- бег 20 сек-отдых 10 сек – прыжки 20 секунд. |
| 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на полу и у стенки. |
| 8. | Просмотр матча. С разбором тактических действий одного из игроков с записью в дневник. | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=Ssn9Dxfx4Sk |

день недели вторник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Прыжки с двух ног вперед.  Бег на месте. | 20 сек х 8 | Прыжки с места толчком двух ног вперед. После выполнения прыжка повернуться и выполнить следующий прыжок. Выполнять 20 секунд акцентируя внимание на правильном выполнении и дальности прыжка, а не на количестве прыжков. Затем10 секунд отдых. Затем бег на месте руки, согнутые в локтях перед собой касаться коленями рук. Выполнять 20 секунд Затем отдых 10 секунд. Повторять четыре раза. |
| 3. | Прыжки в сторону с одной ноги на другую с заведением второй ноги назад (конькобежный шаг)  . | 20 сек х 8 | Прыжки выполнять на согнутую в колене ногу. Движения рук имитируют движение рук конькобежца. Выполнять 20 сек. Отдых 10 сек . Повторить 4 раза. |
| 4. | Приведение отведенной руки с сопротивлением. | 20 сек х 8 | Упражнение выполняется с родителем с помощью резиновой ленты если нет резины можно взять длинное полотенце или широкий пояс. Исходное положение в легком приседе ноги на ширине плеч. Одна рука вытянута вперед вторая отведена в сторону. Родитель перекидывает резину (полотенце) через отведенную руку на середине предплечья. Держит за оба конца. Приводить отведенную руку с сопротивлением ко второй руке. Спину и плечи держать ровно. Ноги слегка согнуты. Выполнять 20 сек. Затем отдых 10 секунд Поменять руки выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд. Повторять раза. |
| 5. | Бег на месте с высокой частотой.  Отжимания | 20 сек х 8 раз | Бег на месте с максимальной частотой Через каждые 4 секунды делать прыжок в сторону и продолжить. Суммарное время выполнения 20 секунд. Направление прыжков менять чередуя вправо влево. Отдых 10 секунд. Отжимания выполнять с широко разведенными руками развернутыми ладонями наружу. Ноги на коленях Попеременно, переносить вес тела на одну руку сгибая ее, вторую руку выпрямлять. Выполнять 20 секунд 10 секунд отдых. Повторить 4 раза. |
| 6. | Перетягивание полотенца у партнера(родителя)  Бег на месте с сопротивлением. | 20 секунд х 8 | Партнер (родитель) держит полотенце за обе конца. Взять полотенце за середину и рывками стараться вырвать у партнера. Опора на обе ноги. Выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд.  Партнер (родитель) перекидывает полотенце через грудь и держит его за оба конца создавая сопротивление. Выполнять бег на месте. Можно если позволяет место выполнять с передвижением вперед назад. |
| . 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 8. | Просмотр лучших игровых моментов | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=CUCG1ylzyT4 |

день недели среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Имитация   1. Из основной стойки с разножки крученный удар слева чередуя удары в открытой и закрытой стойке. 2. Из основной стойки с разножки удары справа чередуя удары с опорой на правую и левую ногу. 3. Из основной стойки с разножки резаный удар слева чередуя удары в различных точках и разных стойках. 4. Из основной стойки с разножки удар слета справа в различных точках с постановкой ног. 5. Из основной стойки с разножки удар слева слета в различных точках с постановкой ног 6. Имитация розыгрыша очка без подачи. Комбинация 20 ударов | 20  20  20  20  20  8 | Выполнять имитацию с отдыхом по 20 секунд после каждого упражнения  Отдых 20 сек после каждого розыгрыша |
| 3. | Имитация подачи с подбросом без ракетки | 30 | Из положения готовности к подаче левой рукой делать подброс правой движение подачи. Следить за высотой подброса. |
| 4. | Бросок ловля двух мячей в пол. | 20 Х 5 | Положение основной стойки руки перед собой в каждой руке по теннисному мячу. Одновременно 10 бросков в пол ловля мячей руки на уровне пояса, 10 бросков ловля руки на уровне колен. |
| 5. | Набивание мяча на ракетке одной рукой одновременно бросок ловля мяча в пол. | 50Х2 | Из основной стойки ракетка в правой руке на ракетке мяч в левой руке второй мяч подбивать мяч на ракетке одновременно выполняя бросок ловлю мяча в пол левой рукой. Выполнить 50 бросков. Затем взять ракетку в левую руку. |
| 6. | Броски ловля 2 мячей двумя руками в стенку одновременно. | 20х3 | Из основной стойки одновременно бросать мячи в стенку ловить мяч с отскока 10 раз затем с лета 10 раз |
| 6. | Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе на месте с работой рук.  Прыжки из положения ноги вместе в положение ноги врозь | 20 сек х 6 | Выполнять бег на месте в высоком темпе высоко поднимая бедро и работая руками, согнутыми в локтях на уровне пояса вперед назад 20 секунд. 10 секунд отдых. Затем прыжки из положения ноги вместе выполнять прыжок ноги врозь. Ноги согнуты выполнять 20 секунд . Отдых 10 секунд. Затем бег 20 сек – отдых 10 сек – прыжки 20 сек – отдых 10 сек- бег 20 сек-отдых 10 сек – прыжки 20 секунд. |
| 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на полу и у стенки. |
| 8. | Просмотр матча с разбором тактических действий одного из игроков с записью в дневник. | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=Ssn9Dxfx4Sk |

день недели четверг

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Прыжки с двух ног вперед.  Бег на месте. | 20 сек х 8 | Прыжки с места толчком двух ног вперед. После выполнения прыжка повернуться и выполнить следующий прыжок. Выполнять 20 секунд акцентируя внимание на правильном выполнении и дальности прыжка, а не на количестве прыжков. Затем10 секунд отдых. Затем бег на месте руки, согнутые в локтях перед собой касаться коленями рук. Выполнять 20 секунд Затем отдых 10 секунд. Повторять четыре раза. |
| 3. | Прыжки в сторону с одной ноги на другую с заведением второй ноги назад (конькобежный шаг)  Ловля мяча с лета брошенного напарником(родителем) | 20 сек х 8 | Прыжки выполнять на согнутую в колене ногу. Движения рук имитируют движение рук конькобежца. Выполнять 20 сек. Отдых 10 сек . Повторить 4 раза. |
| 4. | Приведение отведенной руки с сопротивлением. | 20 сек х 8 | Упражнение выполняется с родителем с помощью резиновой ленты если нет резины можно взять длинное полотенце или широкий пояс. Исходное положение в легком приседе ноги на ширине плеч. Одна рука вытянута вперед вторая отведена в сторону. Родитель перекидывает резину (полотенце) через отведенную руку на середине предплечья. Держит за оба конца. Приводить отведенную руку с сопротивлением ко второй руке. Спину и плечи держать ровно. Ноги слегка согнуты. Выполнять 20 сек. Затем отдых 10 секунд Поменять руки выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд. Повторять раза. |
| 5. | Бег на месте с высокой частотой.  Отжимания | 20 сек х 8 раз | Бег на месте с максимальной частотой Через каждые 4 секунды делать прыжок в сторону и продолжить. Суммарное время выполнения 20 секунд. Направление прыжков менять чередуя вправо влево. Отдых 10 секунд. Отжимания выполнять с широко разведенными руками развернутыми ладонями наружу. Ноги на коленях Попеременно, переносить вес тела на одну руку сгибая ее, вторую руку выпрямлять. Выполнять 20 секунд 10 секунд отдых. Повторить 4 раза. |
| 6. | Перетягивание полотенца у партнера(родителя)  Бег на месте с сопротивлением. | 20 секунд х 8 | Партнер (родитель) держит полотенце за обе конца. Взять полотенце за середину и рывками стараться вырвать у партнера. Опора на обе ноги. Выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд.  Партнер (родитель) перекидывает полотенце через грудь и держит его за оба конца создавая сопротивление. Выполнять бег на месте. Можно если позволяет место выполнять с передвижением вперед назад. |
| . 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 8. | Изучение правил игры.  Просмотр матча ведение счета. | 10 минут | II. Правила игры в теннис Пункт 5-7.  https://www.youtube.com/watch?v=Ssn9Dxfx4Sk |

день недели пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Имитация   1. Из основной стойки с разножки крученный удар слева чередуя удары в открытой и закрытой стойке. 2. Из основной стойки с разножки удары справа чередуя удары с опорой на правую и левую ногу. 3. Из основной стойки с разножки резаный удар слева чередуя удары в различных точках и разных стойках. 4. Из основной стойки с разножки удар слета справа в различных точках с постановкой ног. 5. Из основной стойки с разножки удар слева слета в различных точках с постановкой ног 6. Имитация розыгрыша очка без подачи. Комбинация 20 ударов | 20  20  20  20  20  8 | Выполнять имитацию с отдыхом по 20 секунд после каждого упражнения  Отдых 20 сек после каждого розыгрыша |
| 3. | Имитация подачи с подбросом без ракетки | 30 | Из положения готовности к подаче левой рукой делать подброс правой движение подачи. Следить за высотой подброса. |
| 4. | Бросок ловля двух мячей в пол. | 20 Х 5 | Положение основной стойки руки перед собой в каждой руке по теннисному мячу. Одновременно 10 бросков в пол ловля мячей руки на уровне пояса, 10 бросков ловля руки на уровне колен. |
| 5. | Набивание мяча на ракетке одной рукой одновременно бросок ловля мяча в пол. | 50Х2 | Из основной стойки ракетка в правой руке на ракетке мяч в левой руке второй мяч подбивать мяч на ракетке одновременно выполняя бросок ловлю мяча в пол левой рукой. Выполнить 50 бросков. Затем взять ракетку в левую руку. |
| 6. | Броски ловля 2 мячей двумя руками в стенку одновременно. | 20х3 | Из основной стойки одновременно бросать мячи в стенку ловить мяч с отскока 10 раз затем с лета 10 раз |
| 6. | Бег с высоким подниманием бедра в высоком темпе на месте с работой рук.  Прыжки из положения ноги вместе в положение ноги врозь | 20 сек х 6 | Выполнять бег на месте в высоком темпе высоко поднимая бедро и работая руками, согнутыми в локтях на уровне пояса вперед назад 20 секунд. 10 секунд отдых. Затем прыжки из положения ноги вместе выполнять прыжок ноги врозь. Ноги согнуты выполнять 20 секунд . Отдых 10 секунд. Затем бег 20 сек – отдых 10 сек – прыжки 20 сек – отдых 10 сек- бег 20 сек-отдых 10 сек – прыжки 20 секунд. |
| 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на полу и у стенки. |
| 8. | Просмотр матча с разбором тактических действий одного из игроков с записью в дневник. | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=Ssn9Dxfx4Sk |

день недели суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Разминка | 10 мин | Начинать разминку с бега на месте или прыжков на скакалке или легких прыжков в течении 2-3 минут. Затем по 3 упражнения по 10 повторов на каждую группу мышц . |
| 2. | Прыжки с двух ног вперед.  Бег на месте. | 20 сек х 8 | Прыжки с места толчком двух ног вперед. После выполнения прыжка повернуться и выполнить следующий прыжок. Выполнять 20 секунд акцентируя внимание на правильном выполнении и дальности прыжка, а не на количестве прыжков. Затем10 секунд отдых. Затем бег на месте руки, согнутые в локтях перед собой касаться коленями рук. Выполнять 20 секунд Затем отдых 10 секунд. Повторять четыре раза. |
| 3. | Прыжки в сторону с одной ноги на другую с заведением второй ноги назад (конькобежный шаг)  Ловля мяча с лета брошенного напарником(родителем) | 20 сек х 8 | Прыжки выполнять на согнутую в колене ногу. Движения рук имитируют движение рук конькобежца. Выполнять 20 сек. Отдых 10 сек . Повторить 4 раза. |
| 4. | Приведение отведенной руки с сопротивлением. | 20 сек х 8 | Упражнение выполняется с родителем с помощью резиновой ленты если нет резины можно взять длинное полотенце или широкий пояс. Исходное положение в легком приседе ноги на ширине плеч. Одна рука вытянута вперед вторая отведена в сторону. Родитель перекидывает резину (полотенце) через отведенную руку на середине предплечья. Держит за оба конца. Приводить отведенную руку с сопротивлением ко второй руке. Спину и плечи держать ровно. Ноги слегка согнуты. Выполнять 20 сек. Затем отдых 10 секунд Поменять руки выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд. Повторять раза. |
| 5. | Бег на месте с высокой частотой.  Отжимания | 20 сек х 8 раз | Бег на месте с максимальной частотой Через каждые 4 секунды делать прыжок в сторону и продолжить. Суммарное время выполнения 20 секунд. Направление прыжков менять чередуя вправо влево. Отдых 10 секунд. Отжимания выполнять с широко разведенными руками развернутыми ладонями наружу. Ноги на коленях Попеременно, переносить вес тела на одну руку сгибая ее, вторую руку выпрямлять. Выполнять 20 секунд 10 секунд отдых. Повторить 4 раза. |
| 6. | Перетягивание полотенца у партнера(родителя)  Бег на месте с сопротивлением. | 20 секунд х 8 | Партнер (родитель) держит полотенце за обе конца. Взять полотенце за середину и рывками стараться вырвать у партнера. Опора на обе ноги. Выполнять 20 секунд. Отдых 10 секунд.  Партнер (родитель) перекидывает полотенце через грудь и держит его за оба конца создавая сопротивление. Выполнять бег на месте. Можно если позволяет место выполнять с передвижением вперед назад. |
| . 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Комплекс упражнений на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 8. | Изучение правил игры. | 10 минут | II. Правила игры в теннис Пункт 8-13 |

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.**