

## 1 тренировка

| Содержание  | Объем, интенсивность, время, отдых |
|---|------------------------------------|
| 1.Разминка  | 1.20 мин                           |
| 2.Ношение мяча на ракетке. Сначала на одной стороне потом на другой   | 2.10 мин                           |
| 3.Набивание мяча на двух сторонах ракетки   | 3.10 мин                           |
| 4.Стойка теннисиста. Ноги на ширине плеч, на носочках .Корпус наклонен вперед. игровая рука перед собой.  | 4.3 серии по 30 сек                |
| 5.Повороты. Ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.  | 5.3 серии по 15 раз                |
| 6.Прыжки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.  | 6.3 серии по 15 раз                |
| 7. Поворот туловища. Занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота. | 7.3 серии по 15 раз                |
| 8. Занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» присяда.  | 8.3 серии по 15 раз                |
| 9. Ходьба.Ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы  | 9.3 серии по 1 мин                 |
| 10. Передвижения. Выставляются несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота».  | 10. 10 мин                         |
| 11. занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.                      | 11. 2-3 мин                        |