**Настольный теннис 6-11 класс**

*Руководитель кружка: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| **1** | 05.10.2020 – 09.10.2020.Базовые упражнения для настольного тенниса: начальный уровень  Ссылка на урок:<https://www.youtube.com/watch?v=uXbz7x1LmDM> Ссылка на урок:Упражнения дома.<https://www.youtube.com/watch?v=goiw674vF_E> | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам просмотреть или прочитать информацию.**
2. **Быть готовым к тестированию.**
3. **Выполнять упражнения в домашних условиях, работаем над физическими качествами теннисиста.**
 |
| **2** |  12.10.2020 – 16.10.2020ЖонглированиеСсылка на урок: <https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&t=123s>Физическая подготовка теннисистаСсылка на урок: <https://www.youtube.com/watch?v=0elT42plf4U>  | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам просмотреть или прочитать.**
2. **Быть готовым к тестированию.**
3. **Выполнять упражнения в домашних условиях, работаем над физическими качествами теннисиста.**
 |
| **3** | 19.10.2020 – 23.10.2020. Упражнения в домашних условияхСсылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=5NuoPcmdxrc> Домашняя тренировка Ссылка для урока:<https://www.youtube.com/watch?v=U_d-wnwOgc8>  | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам просмотреть или прочитать.**
2. **Быть готовым к тестированию.**
3. **Выполнять упражнения в домашних условиях, работаем над физическими качествами теннисиста.**
 |
| **4** | 26.10.2020 – 30.10.2020.Настольный теннис для всех Ссылка на урок:<https://www.youtube.com/watch?v=sA9UVsrFOo8> Упражнения с ракеткой Ссылка на урок:<https://www.youtube.com/watch?v=YP4vW7piKEE>  | 1. **Перейти по ссылке по заданным темам просмотреть или прочитать.**
2. **Быть готовым к тестированию.**
3. **Выполнять упражнения в домашних условиях, работаем над физическими качествами теннисиста.**
 |