**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 – 16.10.2020  Жонглирование  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4&t=123s>  Физическая подготовка теннисиста  Ссылка 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 условиях  Ссылка 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.** |