**Настольный теннис 6-11 класс**

*Руководитель кружка: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| 1. | 30.11.2020-04.12.2020  Тренировка дома  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=KuGI1vFEQEA>  Подрезка слева.  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=SOF7FpbN-VE> | 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** | 07.12.2020 – 11.12.2020.  Все удары в настольном теннисе  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=ofrlk6SNpvI>  Ссылка на урок:  Упражнения дома.  <https://www.youtube.com/watch?v=OOY9PMpgHnU> | **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.** |
| **3** | 14.12.2020 – 18.12.2020  Настольный теннис дома  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=UDnlEUryDBw>  Физическая подготовка теннисиста  Ссылка на урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=vb3FJYHgUZA> | 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** | 21.12.2020 – 25.12.2020.  Тренировка дома  Ссылка на занятие:  <https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls>  Упражнения дома  Ссылка для урока:  <https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts> | 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.** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |