**Настольный теннис 6-11 класс**

*Руководитель кружка: Пушнякова Ирина Павловна*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Домашнее задание\*\* |
| 1. | 30.11.2020-04.12.2020Тренировка домаСсылка 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 теннисеСсылка 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 – 18.12.2020Настольный теннис домаСсылка на урок: <https://www.youtube.com/watch?v=UDnlEUryDBw> Физическая подготовка теннисистаСсылка 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 домаСсылка на занятие: <https://www.youtube.com/watch?v=8w97j82k-Ls> Упражнения домаСсылка 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.**
 |
|  |  |  |

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