14.05.2020 год.

**План занятий**

**Объединение «Настольный теннис», группа 5-го года обучения. Педагог Кушнарев В.В.**

**Форма обучения** - дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема занятия:** "Топ-спин справа".

**Цель:**

Овладение основами настольного тенниса, знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису; Выполнение целей, поставленных учебной программой по настольному теннису предусматривает решение следующих **задач:**

**Задачи:**

- обучить технике и индивидуальной тактике игры в настольный теннис; - научить самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры;

- научить комплектно вести судейство игр при проведении соревнований, а также преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях;

- привить волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

# - развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.

# Ход занятия: Просмотр видео [настольный теннис Топ-спин справа.](https://yandex.ru/video/search?text=%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81+%D0%A2%D0%BE%D0%BF-%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0.+)

# priemy

# lrhbzirwfhm

14.05.2020 год.

**План занятий**

**Объединение «Настольный теннис», группа 2-го года обучения. Педагог Кушнарев В.В.**

**Форма обучения** - дистанционная, с использованием мобильной сотовой и интернет сетей.

**Тема занятия:** "Силовые упражнение".

# Цели и задачи:

# Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения настольному теннису; 2. Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям; 3. Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков; 4. Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость); 5. Овладение основами настольного тенниса; 6. Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по настольному теннису.

Ход занятия: Просмотр видео <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18147645402306872223&text=настольный%20теннис%20силовые%20упражнение&path=wizard&parent-reqid=1586344317601751-726541234462895556700217-production-app-host-vla-web-yp-98&redircnt=1586344323.1>