10.04.2020 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:**"Упражнение на быстроту и ловкость".

# Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, посредством физической культуры и занятиями настольным теннисом. Достижение и поддержание оптимального для данного конкретного возраста и пола уровня физического развития и общей физической подготовленности.

# Задачи: •Способствовать овладению занимающимися двигательной культурой, включая достижения ими спортивных результатов. Воспитывать нравственные, волевые и физические качества. • Содействовать формированию здорового образа жизни. • Развивать ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.

# Ход занятия:

# Просмотр видео <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4628998120162349149&text=настольный%20теннисУпражнение%20на%20быстроту%20и%20вловкость&path=wizard&parent-reqid=1586331682954872-568081112487120645285374-production-app-host-vla-web-yp-194&redircnt=1586332654.1>

# Выполнение увиденных упражнений