

План работы спортивной секции настольный теннис на май

Спиридовская Надежда Витальевна

Дата	Тема	Краткое содержание занятия
06.05.2020	Накат справа, слева	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 1 Просмотр видеоролика: как тренироваться дома <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wwCWyf2AbL0">https://www.youtube.com/watch?v=wwCWyf2AbL0</a>
08.05.2020	Крученая подача справа	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=h8BY4J6s6Yg">https://www.youtube.com/watch?v=h8BY4J6s6Yg</a> Просмотр видеоролика. Поддачи и их прием <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc">https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc</a>
13.05.2020	Приём подачи  Подача слева	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 3 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulv2pxuBdiM">https://www.youtube.com/watch?v=ulv2pxuBdiM</a> Подача слева <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F9IDbRc8fEY&amp;t=99s">https://www.youtube.com/watch?v=F9IDbRc8fEY&amp;t=99s</a>
15.04.2020	Техника обмана противника с помощью подач	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 4 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5957ITFWqFU">https://www.youtube.com/watch?v=5957ITFWqFU</a>
20.04.2020	Требование к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 5 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oNcARkj9l0Q">https://www.youtube.com/watch?v=oNcARkj9l0Q</a> Просмотр видеоролика Кубок мира 2019 г <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM">https://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM</a>
22.04.2020	Разминка. Точность	Разминка в настольном теннисе

	игры	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=M-dAFik8HSs">https://www.youtube.com/watch?v=M-dAFik8HSs</a> Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 6 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Dx_1nYpm84">https://www.youtube.com/watch?v=8Dx_1nYpm84</a>
27.04.2020	Ошибки при накате и топ-спине справа	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 7 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3d_zGIKSkp4">https://www.youtube.com/watch?v=3d_zGIKSkp4</a> Просмотр видео ролика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rp1CJ04Rqlo">https://www.youtube.com/watch?v=rp1CJ04Rqlo</a>
29.04.2020	Накат, топ – спин с права. Сила удара.	Общая и специальная разминка.(имитационные упражнения.) Просмотр видео урока № 8 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2NgM0SrmfTo">https://www.youtube.com/watch?v=2NgM0SrmfTo</a> Просмотр видеоролика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5cWqEXfELSU">https://www.youtube.com/watch?v=5cWqEXfELSU</a>