

Календарно-тематическое планирование с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 02.05 по 31.05.2020г. настольный теннис

Тренер–преподаватель Подгайченко Н.А.

СОГ -1 (3-го года обучения) СОШ№ 3

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
04.05.20	Отработка перемещений.	Перемещение в стойке - 3х3мин Перемещение в коробочке - 3х3мин Имитация в стойке - 3х7мин. https://vk.com/video-193629435_456239048?list=14d427e..
06.05.20	Физическая подготовка.	Осваивая виды передвижений, следите чтобы центр тяжести был над вашими носками, второй момент постарайтесь все делать на согнутых ногах. Вступление 0:15 Переступание 0:47 Выпады 2:00 Приставной шаг 3:04 Скрестный шаг 7:05 Заключение 10:16 Инвентарь для настольного тенниса: http://www.ttbl.ru https://vk.com/video-193629435_456239047?list=12401d5..
08.05.20	Виды набивания мяча в настольном теннисе.	Набивание мяча - по 200раз на каждой стороне Набивание - со сменой сторон у кого получится - 100раз Набивание от стенки - 3х20 без потерь,
11.05.20	Физические упражнения на координационной лестнице.	Координационная лестница: -лицом вперед - 5рхботрезков -правым боком - 5рхботр -левым боком - 5рхботр -спиной вперед - 5рхботр -по два шага в отрезке - 5рхботр -по два правым боком - 5рхботр -по два левым боком - 5рхботр https://youtu.be/hPh8utF4dXU

		https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FhPh8utF4dXU&post=-193629435_77&cc_key=
13.05.20	Занятие на развитие координации и физической формы.	<p>Одно упражнение на «лестнице» и другое с эспандером на увеличение скорости.</p> <p>Рекомендация выполнять это в конце тренировки или день, когда занимаетесь только физической подготовкой.</p> <p>https://youtu.be/4iDdNkVhrZw https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ</p>
15.05.20	Комплекс упражнений.	<p>Имитация в стойке с перемещением - 3x10 мин.;</p> <p>Имитация работы возле стола и в средней зоне - 3x5 мин; (перемещение в коробочке, вперед, назад, вправо, влево; все в стойке теннисиста);</p> <p>Имитация перешагивания через координационную лестницу - 10x6 фишек (проходим прямо 10x6, правым боком 10x6, левым боком 10x6, спиной вперед 10x6) Вспоминаем как мы ходили через гимнастические палки и набивали ракеткой.</p> <p>Приседания - 4x30 р.; Имитация в стойке - 3 подхода по 10 минут;</p>
18.05.20	Имитационные упражнения.	<p>Имитация в стойке - 3 подхода по 10 минут;</p> <p>Имитация в стойке с перемещением - 4x8 мин.;</p> <p>Перемещение в стороны в стойке теннисиста - 3x5 мин.;</p> <p>Приседания - 4x25 р.; Планка - 3x3 мин. (по своим возможностям); Имитация перешагивания через координационную лестницу - 10x7 меток (проходим прямо 10x7, правым боком 10x7 левым боком 10x7, спиной вперед 10x7) Вспоминаем как мы ходили через гимнастические палки и набивали ракеткой. Тут выполняем имитацию.</p>
20.05.20	Отработка подачи.	Обработка направления, высоту отскока и точности подачи.

		https://www.youtube.com/watch?v=fuEbxSVdm18&list=..
22.05.20	Толчок.	Упражнение главное для работы корпуса и стойки. Стараемся создавать имитацию. https://youtu.be/rmqVRtJ-fbc
25.05.20	Прием подачи.	Позиция при приеме подачи и выход на короткий мяч. https://youtu.be/_2NfOYpOKk4
27.05.20	Короткая подача в настольном теннисе.	Внимание на работу кисти. Следить за подачей мяча с правильного места на ладони. https://youtu.be/tCASU0qOY4g https://youtu.be/dhv4eRK_yZs
29.05.20	Отработка наката справа, слева.	Отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса. https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw

СОГ -2 (3-го года обучения) СОШ№ 5

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
02.05.20	Отработка перемещений.	Перемещение в стойке - 3х3мин Перемещение в коробочке - 3х3мин Имитация в стойке - 3х7мин. https://vk.com/video-193629435_456239048?list=14d427e..
05.05.20	Физическая подготовка.	Осваивая виды передвижений, следите чтобы центр тяжести был над вашими носками, второй момент постарайтесь все делать на согнутых ногах. Вступление 0:15 Переступание 0:47 Выпады 2:00 Приставной шаг 3:04 Скрестный шаг

		7:05 Заключение 10:16 Инвентарь для настольного тенниса: http://www.ttbl.ru https://vk.com/video-193629435_456239047?list=12401d5..
07.05.20	Виды набивания мяча в настольном теннисе.	Набивание мяча - по 200раз на каждой стороне Набивание - со сменой сторон у кого получится - 100раз Набивание от стенки - 3х20 без потерь,
12.05.20	Физические упражнения на координационной лестнице.	Координационная лестница: -лицом вперед - 5рхботрезков -правым боком - 5рхботр -левым боком - 5рхботр -спиной вперед - 5рхботр -по два шага в отрезке - 5рхботр -по два правым боком - 5рхботр -по два левым боком - 5рхботр https://youtu.be/hPh8utF4dXU https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FhPh8utF4dXU&post=-193629435_77&cc_key=
14.05.20	Занятие на развитие координации и физической формы.	Одно упражнение на «лестнице» и другое с эспандером на увеличение скорости. Рекомендация выполнять это в конце тренировки или день, когда занимаетесь только физической подготовкой. https://youtu.be/4iDdNkVhrZw https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ
16.05.20	Комплекс упражнений.	Имитация в стойке с перемещением - 3х10 мин.; Имитация работы возле стола и в средней зоне - 3х5 мин; (перемещение в коробочке, вперед, назад, вправо, влево; все в стойке теннисиста); Имитация перешагивания через координационную лестницу - 10х6 фишек (проходим прямо 10х6, правым боком 10х6, левым боком 10х6, спиной

		<p>вперед 10х6) Вспоминаем как мы ходили через гимнастические палки и набивали ракеткой.</p> <p>Приседания - 4х30 р.; Имитация в стойке - 3 подхода по 10 минут;</p>
19.05.20	Имитационные упражнения.	<p>Имитация в стойке - 3 подхода по 10 минут;</p> <p>Имитация в стойке с перемещением - 4х8 мин.;</p> <p>Перемещение в стороны в стойке теннисиста - 3х5 мин.;</p> <p>Приседания - 4х25 р.; Планка - 3х3 мин. (по своим возможностям); Имитация перешагивания через координационную лестницу - 10х7 меток (проходим прямо 10х7, правым боком 10х7 левым боком 10х7, спиной вперед 10х7) Вспоминаем как мы ходили через гимнастические палки и набивали ракеткой. Тут выполняем имитацию.</p>
21.05.20	Отработка подачи.	<p>Обработка направления, высоту отскока и точности подачи.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fuEbxSVdm18&list=..</p>
23.05.20	Толчок.	<p>Упражнение главное для работы корпуса и стойки.</p> <p>Стараемся создавать имитацию.</p> <p>https://youtu.be/rmqVRtJ-fbc</p>
26.05.20	Прием подачи.	<p>Позиция при приеме подачи и выход на короткий мяч.</p> <p>https://youtu.be/_2NfOYpOKk4</p>
28.05.20	Короткая подача в настольном теннисе.	<p>Внимание на работу кисти. Следить за подачей мяча с правильного места на ладони.</p> <p>https://youtu.be/tCASU0qOY4g</p> <p>https://youtu.be/dhv4eRK_yZs</p>
30.05.20	Отработка наката справа, слева.	<p>Отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса.</p> <p>https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</p>

