

Календарно-тематическое планирование с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на период с 02.05 по 12.05.2020г.  
настольный теннис  
Тренер–преподаватель Мисько Ю.Ф.

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
04.05.20	Группа НП-1 (1-го года обучения) Жонглирование мячом на ракетке различными способами.	Уделить особое внимание правильной технике держания ракетки, высоте отскока мяча, постановка ног <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка наката справа	Уделить особое внимание растяжкам, отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа НП-3 (3-го года обучения) Отработка наката слева	Уделить особое внимание растяжкам, отработать движение предплечья и плеча с ракеткой, особенное внимание движению кисти, постановке ног. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка и совершенствование наката справа, слева.	Уделить особое внимание растяжкам, достижению автоматизма техники наката слева, справа и динамики в движении ракетки на мяч. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
05.05.20	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка наката справа, слева на ловушке БКМ.	Отработать технику наката справа, слева на разных скоростях полета мяча. Особое внимание растяжкам. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа НП-3 (3-го года обучения) Отработка топ-спина справа	Уделить особое внимание растяжкам. Отработать технически правильно движение руки, положение предплечья относительно плеча, угол ракетки, постановка ног, движение корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка и совершенствование топ-спина справа возле стола и по средней дистанции.	Уделить особое внимание растяжкам. Совершенствование техники движения руки, положение кисти руки, расстановка ног относительно стола, движение корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
	Группа СО. Отработка наката справа, слева.	Отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
06.05.20	Группа НП-1 (1-го года обучения) Отработка наката справа	Уделить внимание растяжкам. Отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>

	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка наката справа	Уделить особое внимание растяжкам. Отработать технически правильно движение предплечья и плеча с ракеткой, особое внимание движению кисти, движению корпуса, постановка ног. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа НП-3 (3-го года обучения) Отработка наката справа	Уделить особое внимание растяжкам. Отработать движение руки с ракеткой, постановку ног относительно стола, амплитуду смещения корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка наката справа, слева на ловушке с БКМ.	Уделить особое внимание растяжкам. Отработать технику наката справа, слева на разных скоростях полета мяча. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
07.05.20	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка топ-спина справа	Уделить особое внимание растяжкам. Уделить особое внимание технике движения руки, положения предплечья относительно плеча, углу ракетки, постановке ног, движению корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка топ-спина справа на ловушке с БКМ по трем точкам.	Отработать 100 мячей, соблюдая технику топ-спина справа. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа СО. Отработка топ-спина справа	Уделить особое внимание растяжкам. Уделить особое внимание технике движения руки, положения предплечья относительно плеча, углу ракетки, постановке ног, движению корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
08.05.20	Группа НП-1 (1-го года обучения) Отработка наката слева	Уделить особое внимание растяжкам. Уделить особое внимание технике движения руки, положения предплечья относительно плеча, постановке ног, движению корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка топ-спина слева	Уделить особое внимание растяжкам, движению руки, положению кисти руки, положения ног относительно стола, движению корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка топ-спина по большому треугольнику.	Уделить особое внимание растяжкам, технике топ-спина слева, справа, перемещению вдоль стола. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
	Группа СО. Отработка топ-спина слева.	Особое внимание растяжкам, движению руки, положению кисти руки, положению ракетки относительно руки, ног относительно корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQNh5ER5Z8Pw</a>
11.05.20	Группа НП-1 (1-го года обучения) Отработка топ-спина справа	Уделить особое внимание растяжкам, технике замаха руки, положению предплечья относительно плеча, углу ракетки, постановке ног, движению корпуса. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	Группа НП-2 (2-го года обучения) Отработка подрезки справа	Уделить особое внимание растяжкам, положению ног относительно корпуса, движению руки и ракетки относительно мяча. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>

	Группа НП-3 (3-го года обучения) Отработка наката и топ-спина поочередно на БКМ с ловушкой	Уделить особое внимание растяжкам, скорости мяча, смене техники с наката на топ-спин. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка топ-спина	Уделить особое внимание растяжкам, смене ног, смене положения ракетки, движению корпуса. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	справа, слева по очередно с левого угла стола.	
12.05.20	Группа НП-2 (2-го обучения) Отработка наката и топ-спина поочередно на БКМ с ловушкой.	Уделить особое внимание растяжкам, скорости мяча, смене техники с наката на топ-спин. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	Группа НП-3 (3-го обучения) Отработка топ-спина справа, слева поочередно с левого угла стола на БКМ с ловушкой.	Особое внимание растяжкам, смене ног, смене положения ракетки, скорость мяча, движению корпуса. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	Группа ТЭ-1 (1-го года обучения) Отработка подачи с левым вращением (маятник)	Особое внимание растяжкам, технике хвата ракетки при подаче, амплитуде движения руки с ракеткой, подбрасыванию мяча при подаче. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
	Группа СО. Отработка топ-спина справа, слева поочередно с БКМ на ловушке с левого угла стола.	Растяжки, при отработке особое внимание смене ног, смене положения ракетки, скорости мяча, движению корпуса. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>