

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детства и юношества»

**План работы**

с обучающимися объединения «\_\_\_\_\_ Настольный теннис \_\_\_\_\_»  
МБУДО «Дом детства и юношества»

**Педагог:** \_\_\_\_\_ Трапезникова З. В  
1 группа.

<b>Дата занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ссылка на интернет источник</b>	<b>Задание</b>
11.01	Общая физическая подготовка (упражнения с мячом и ракеткой)	<a href="https://youtu.be/54PDrxIoxuU">https://youtu.be/54PDrxIoxuU</a>	Посмотреть видео урок. Выполнить упражнение.
18.01	Специальная физическая подготовка. ОРУ на быстроту.	<a href="https://youtu.be/hqoZ55yCZFU">https://youtu.be/hqoZ55yCZFU</a>	Посмотреть видео. выполнить упражнение.

2 группа.

<b>Дата занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ссылка на интернет источник</b>	<b>Задание</b>
11.01	Общая физическая подготовка (упражнения с мячом и ракеткой)	<a href="https://youtu.be/54PDrxIoxuU">https://youtu.be/54PDrxIoxuU</a>	Посмотреть видео урок. Выполнить упражнение.

18.01	Специальная физическая подготовка. ОРУ на быстроту.	<a href="https://youtu.be/hqoZ55yCZFU">https://youtu.be/hqoZ55yCZFU</a>	Посмотреть видео.выполнить упражнение.

[shuddu19@yandex.ru](mailto:shuddu19@yandex.ru)