**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения)**

Объединение **«Настольный теннис»** Период: **04.05.2020-28.05.2020**

ПОО: **ГПОУ ЯО ТПТ** Преподаватель: **Пехтерев А.Б.**

Количество часов: **20**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование темы** | **СРС (ч.)** | **Рекомендуемое видео** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| 04.05 | Игра на счет в одиночном разряде.  Прыжки боком на двух ногах | 2 | Гадиев Вильдан, Исмаилов Садъи ( ФИНАЛ ) Чемпионат России по настольному теннису 2019 <https://www.youtube.com/watch?v=Zpo9onhOvsU>  Упражнения для игры на счёт <https://youtu.be/o8UyrpsD-Cs> | Ответить на вопрос:  назвать победителя финала чемпионата России  Выполнение упражнений  3 серии по 100 раз | Ответ на вопрос (документ word)  Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 07.05 | Игра на счет в одиночном разряде. | 2 | Ma Long vs Mattias Falck | 2019 World Championships | русские комментарии <https://www.youtube.com/watch?v=uZBdADBPRDI> | Просмотр по ссылке.  Ответить на вопрос:  Какую партию выиграл  Матиас Фальк | Ответ на вопрос (документ word) |
| 11.05 | Имитация ударов «накат» справа (слева). | 2 | Накат справа в настольном теннисе  (3 совета по технике наката справа)  <https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog> | Выполнение упражнений  100 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 12.05 | Парная игра | 2 | Мужской парный финал 2011  <https://www.youtube.com/watch?v=aOfcrGKBXtY&t=24s> | Просмотр по ссылке.  Ответить на вопрос:  Какой хваткой ракетки играет Ма Линь | Ответ на вопрос (документ word) |
| 14.05 | игра ударами «откидка» и «срезка» справа и слева и без потери мяча. | 2 | Уроки настольного тенниса. Срезка слева, подрезка справа  <https://m.vk.com/video-53085021_170837739?list=pl_wall_-53085021> | Выполнение упражнений  100 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 18.05 | Выполнение ударов в парах по заданию педагога:  накат справа | 2 | Накат справа с настольном теннисе (3 совета по технике наката справа)  <https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog> | Выполнение упражнений  100 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 19.05 | подача справа (слева) с обманным движением руки. | 2 | Алгоритм обмана с помощью подачи. Как незаметно подать нижнее, боковое и верхнее вращение  <https://www.youtube.com/watch?v=_Y8OqRLbXLQ> | Выполнение упражнений  100 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 21.05 | Подача мяча справа (слева) и верхним вращением. | 2 | Две подачи с верхним вращением (совместно с Александром Сазоновым)  <https://www.youtube.com/watch?v=60q1P0AMtM8> | Выполнение упражнений  100 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 25.05 | Удары: крученная «свеча», по «свече» | 2 | Уроки настольного тенниса. Часть 59. Свеча  <https://www.youtube.com/watch?v=vQ8do3h3bs0>  Техника удара по свече в настольном теннисе (как правильно делать удар по свече)  <https://www.youtube.com/watch?v=Vh2628ytgLk> | Выполнение упражнений  60 раз | Видеофиксация по выполнению упражнений |
| 26.05 | Игра на счет в одиночном разряде. | 2 | Крутой настольный теннис. Гранд финал 2019  <https://www.youtube.com/watch?v=VvJFsmseyQA> | Просмотр по ссылке.  Ответить на вопрос:  сколько очков набрал на своих подачах в первой партии Ма Лонг | Ответ на вопрос (документ word) |

*Пояснения:*

*Задания выполняются в электронном виде, готовые работы предоставляются по электронному адресу:* **opehtereva75@mail.ru**