Интерактивные занятия для обучающихся

(на период дистанционного обучения)

Объединение «Настольный теннис» Период: 01.09.2020-15.09.2020

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

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование темы | СРС (ч.) | Рекомендуемое видео | Содержание задания | Форма представления выполненного задания |
| 01.09 | Цели и задачи объединения.  Правила поведения в объединении.  Вводный инструктаж по технике безопасности. | 2 | [Цели и задачи объединения.](https://cloud.mail.ru/public/3Mhx/2x1mFRV4Q)  [Правила поведения в объединении](https://cloud.mail.ru/public/5AvJ/5HJ3HK5BK).  [Вводный инструктаж по технике безопасности.](https://cloud.mail.ru/public/2Jnz/52acCF7vr) | Ответить на вопрос:  Требования безопасности на занятиях по настольному теннису | \* |
| 03.09 | Правила посещения игрового зала.  Упражнения на развитие быстроты движений:  бег 30 м., интервальный бег. | 2 | [Правила посещения игрового зала.](https://cloud.mail.ru/public/5AvJ/5HJ3HK5BK)  [Развитие быстроты.](https://cloud.mail.ru/public/58XG/5xxntqZio)  Упражнения на развитие быстроты движений:  бег 30 м., интервальный бег. | Ответить на вопрос:  Требования поведения в спортивном зале.  Выполнение упражнений:  - бег 30 м повтор - 6 раз;  - интервальный бег 30 м  с ускорением, 200 м,  в спокойном темпе. -3 раза | \* |
| 07.09 | История развития настольного тенниса.  Правила безопасности на занятиях по настольному теннису.  Стойка в настольном теннисе | 2 | [История развития настольного тенниса.](https://cloud.mail.ru/public/33Sp/4NqL6hkf4)  [Правила безопасности на занятиях по настольному теннису.](https://cloud.mail.ru/public/2Jnz/52acCF7vr)  [Стойка в настольном теннисе](https://cloud.mail.ru/public/5hKF/2PVnf4sqr) | Ответить на вопрос:   1. В какой стране возникла игра настольный теннис. 2. Какие существуют стойки в настольном теннисе | \* |
| 08.09 | Правила игры в настольный теннис.  Хватка (способы держания) ракетки. | 2 | [Правила игры в настольный теннис](https://cloud.mail.ru/public/15PX/32ubz8x5H).  [Хватка (способы держания) ракетки.](https://cloud.mail.ru/public/4xtr/3xdDCmCRH)  [Хватка ракетки. Видео](https://www.youtube.com/watch?v=frVkiQ-i6mI) | Ответить на вопрос:   1. Правила подачи мяча. 2. Как правильно держать ракетку при горизонтальной хватке. | \* |
| 10.09 | Упражнения на развитие быстроты движений: передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста, прыжки в длину с места.  Жонглирование мячом. | 2 | [Жонглирование мячом.](https://cloud.mail.ru/public/dU6s/3acoYXvbq)  [Жонглирование мячом. Видео.](https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4)  Упражнения на развитие быстроты движений: передвижения правым и левым боком приставным шагом в стойке теннисиста, прыжки в длину с места. | Просмотр видео.  Выполнение упражнения №1 -5 мин  Выполнение упражнения №3 -5 мин  Выполнение упражнений  передвижения правым и левым боком приставным шагом – 3 мин.  прыжки в длину с места.- 10 раз | \* |
| 14.09 | Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся.  Имитационные упражнения в настольном теннисе. | 2 | [Влияние физических упражнений на здоровье обучающихся.](https://cloud.mail.ru/public/46bg/dDMqsmsJK)  [Имитационные упражнения в настольном теннисе.](https://cloud.mail.ru/public/5p8y/2hCVVENxT) | Ответить на вопрос:  К чему приводит малоподвижное положение за партой или рабочим столом?  Выполнение упражнений  Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины -2 мин  Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины – 2 мин | \* |
| 15.09 | Гигиенические знания и средства закаливания.  Подача мяча: подача слева | 2 | [Гигиенические знания и средства закаливания.](https://cloud.mail.ru/public/2rYs/v7vGHR9rw)  [Подача мяча.](https://cloud.mail.ru/public/3ZcZ/3sfSDyGWX)  [Подача мяча: подача слева](https://www.youtube.com/watch?v=oSX_EL3UtyU) | Ответить на вопрос:   1. Общие правила закаливания. 2. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч при подаче?   Просмотр видео:  Ответить на вопрос:  Как правильно занять позицию у стола при подаче слева | \* |

*\* Пояснения:*

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