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 минВыполнение упражнения №3 -5 минВыполнение упражненийпередвижения 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 упражненийНакат справа из двух точек стола: правого угла и середины -2 минНакат 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**