

Расписание занятий
«Готов к труду и обороне»

2 группы

Педагог: Николаева Е.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
15.11.2021	1	16:30-17:30	Сгибание и разгибание рук. Отжимания от стены	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнить Отжимания лёжа на полу: Мальчики 10 раз Девочки 5 раз Выполнить ОРУ на силу рук Выполнить: -отжимания от стены по 20 раз -отжимания от не высокого предмета 10 раз
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA	
16.11.2021	1	16:30-17:30	Сгибание и разгибание рук. Отжимания на коленях	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA	
17.11.2021	1	16:30-18:00	Сгибание и разгибание рук. Обратные отжимания от скамьи	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	18:00-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA	

18.11.2021	1	16:30-17:30	Сгибание и разгибание рук от скамейки и пола	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнить: И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 – три пружинящих наклона вперед, руки в стороны. 4 – вернуться в И.П. Выполнять 10-15 раз. Темп средний
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA	
19.11.2021	1	16:30-17:30	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнить: -Круговые движения рукой 20 раз -Отжимания от пола 10 раз
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA	