

Расписание занятий
«Готов к труду и обороне»

2 группы

Педагог: Николаева Е.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
08.11.2021	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнить И.п. – сед ноги вместе, руки на пояс. 1- носки стоп на себя. 2- носки стоп от себя. Выполнять 10-15 раз. Темп средний
	2	17:30-18:30	Тестирование	Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
09.11.2021	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вперед, руки в стороны 2-поворот туловища налево, коснуться правой рукой левой ноги, левая рука направлена вверх. 3-тоже в другую сторону.
	2	17:30-19:00	Выполнение наклонов	Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
10.11.2021	1	16:30-18:00	Наклон вперёд из положения	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	

	2	18:00-19:00	стоя на гимнастической скамейке Развитие гибкости ног	Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	4-И.П. Выполнять по 8-10 раз. Темп средний.
11.11.2021	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	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	Развитие гибкости ног	Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
12.11.2021	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	И.п. – стоя правая нога вперед на носок, руки в стороны. 1-мах правой ногой вперед, руки вперед. 2-И.П. 3-4-тоже с другой ноги. Выполнять по 10-12 раз на каждую ногу. Темп средний.
	2	17:30-19:00	Развитие гибкости ног	Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	

