

Расписание занятий

детского объединения «Готов к труду и обороне»

1 раз в неделю по 3 часа 3 группы

Педагог: Гниломёдова Т.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
16.11.2020	1	17.00 – 17.30	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от
		17.50 – 18.20 18.40 – 19.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/	
18.11.2020	2	17.00 – 17.30	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от
		17.50 – 18.20 18.40 – 19.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/	
20.11.2020	3	17.00 – 17.30	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от
		17.50 – 18.20 18.40 – 19.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/	

						<p>перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Подставляется опора под ноги. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p>
--	--	--	--	--	--	--