

Расписание занятий

детского объединения «Готов к труду и обороне»

1 раз в неделю по 2 часа 2 группы

Педагог: Гниломёдова Т.В.

| Дата | Группа | Время | Тема занятия | Вид деятельности | Ресурс | Домашнее задание |
|------------------------|--|------------------------|---|--|---|---|
| 21.04.2020 | 1 | 17.00 -17.30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Работа с педагогом | Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в Ватсап https://api.whatsapp.com/send?phone | Выполнить и закрепить правильность выполнения: Примите упор лежа на плоскости, поставьте руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед, локти разведены, но не больше, чем на 45 градусов. Плечи, корпус и ноги выстроены в прямую линию, стопы упираются прямо в плоскость. Выполнение максимального количества раз. |
| | | Самостоятельная работа | | Викторина по ГТО http://strana-voprosov.ru/work/v000591/ Составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/presentation/ | | |
| 17.40 – 18.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Работа с педагогом | Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в Ватсап https://api.whatsapp.com/send?phone | | | |
| Самостоятельная работа | Викторина по ГТО http://strana-voprosov.ru/work/v000591/ Составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/presentation/ | | | | | |
| 23.04.2020 | 2 | 18.00-18.30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Работа с педагогом | Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в Ватсап https://api.whatsapp.com/send?phone | Выполнить и закрепить правильность выполнения: Примите упор лежа на плоскости, поставьте руки на ширине плеч, кисти смотрят вперед, локти разведены, но не больше, чем на 45 градусов. Плечи, корпус и ноги выстроены в прямую линию, стопы упираются прямо в плоскость. Выполнение максимального количества раз. |
| | | Самостоятельная работа | | Викторина по ГТО http://strana-voprosov.ru/work/v000591/ Составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/presentation/ | | |
| 18.40 – 19.10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Работа с педагогом | Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в Ватсап https://api.whatsapp.com/send?phone | | | |
| Самостоятельная работа | Викторина по ГТО http://strana-voprosov.ru/work/v000591/ Составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/presentation/ | | | | | |