

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
07.05.2020	2	18.00-18.30	Укрепление ног для бега на короткие и длинные дистанции. Закрепление.	Работа с педагогом	Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в Ватсап https://api.whatsapp.com/send?phone	1)Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка смогла проскочить. 2)Попеременные прыжки (прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге) 3)Боксер (прыжки из стороны в сторону, прыжок влево, прыжок вправо) 4) Маятник (прыжки вперед и назад) 5)Бег на месте (бежим на месте не перемещаясь, пропуская каждый шаг через скакалку) 6)Ножницы (прыжки с перекрещиванием ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди) 7)Циркуль (ноги вместе прыжок, ноги на ширине плеч - прыжок)
		Самостоятельная работа		Викторина по ГТО http://strana-voprosov.ru/work/v000591/ ,составление презентации по теме занятия https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/		