**Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно - спортивной направленности**

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 09.11.21  16.00 – 16.30 | Ориентирование на местности | <https://10-sposobov.ru/eda/49-10-sposobov-orientirovaniya-na-mestnosti/>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 12 раз (девочки.)  – 17 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 15 повторений .  Приседания из различных исходных положений:  - ноги вместе, 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек);  - ноги врозь 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)  Прыжки через скакалку – 55 р |
| 11.11.21  16.00 – 16.30 | Определение направлений на предметы. Преодоление болота (бег по кочкам). | <https://simstopia.ru/odevalki/predmety-orientirovaniya-na-mestnosti-sposoby-orientirovaniya/>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 12 раз (девочки.)  – 17 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 15 повторений .  Приседания из различных исходных положений:  - ноги вместе, 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек);  - ноги врозь 2 подхода по 15 повторений (перерыв между подходами 30сек)  Прыжки через скакалку – 60 р |
|  |  |  |  |

