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

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 26.10.21 16.00 – 16.30 | Ориентирование на предметы местности. Волейбол | <https://simstopia.ru/odevalki/predmety-orientirovaniya-na-mestnosti-sposoby-orientirovaniya/> Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 10 раз (девочки.)– 15 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 – 45 р |
| 28.10.21 16.00 – 16.30 | Определение направлений на предметы. П/игры | <https://surviva.ru/orientirovanie/kak-orientirovatsya-na-mestnosti> Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 10 раз (девочки.)– 15 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 – 50 р |
|  | 02.11.21 16.00 – 16.30 | Поход выходного дня | <https://smekni.com/a/224011/pokhody-vykhodnogo-dnya/>Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 12 раз (девочки.)– 18 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 |