Расписание занятий в дистанционной форме в объединениях физкультурно-спортивной направленности

(Педагог:Салдаева В.П.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объединение** | **Дата и время проведения** | **Тема** | **Ресурс** |
| Гимнастика 1 | 8 октября  15.00-15.40  15.50-16.10 | Медленный бег до 10 минут. Развитие специальной выносливости. 10 упражнений на выносливость для детей дома. | <https://pandia.ru/text/78/125/72233-3.php>  Картинки.  YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 11 октября  15.30-16.10  16.20-17.00 | Закаливающие процедуры: их роль и значение. ОРУ с предметами. | <https://yndex/ru/turbo/ru//wikipedia/org/s/wiki/>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 15 октября  15.00-15.40  15.50-16.10 | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. | <https://nsportal/ru/pro-spo/zdravookhranenie/library/2016/04/11/uprazhneniy-dlya-razvitiea-sily-oseovnyh>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
| Гимнастика 2 | 6 октября  15.30-16.10  16.20-17.00 | Медленный бег до 10 минут. Развитие специальной выносливости. 10 упражнений на выносливость для детей дома. | <https://pandia.ru/text/78/125/72233-3.php>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 8 октября  16.10-16.50  17.00-17.20 | Закаливающие процедуры: их роль и значение. ОРУ с предметами. | <https://yndex/ru/turbo/ru//wikipedia/org/s/wiki/>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 13 октября  15.30-16.10  16.20-17.00 | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. | <https://nsportal/ru/pro-spo/zdravookhranenie/library/2016/04/11/uprazhneniy-dlya-razvitiea-sily-oseovnyh>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 15 октября  16.10-16.50  17.00-17.20 | ОРУ с предметом: с мячом, гимнастической скакалкой | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
| Глобус 1 | 6 октября  18.30-19.10  19.20-19.40 | Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. | <https://shensyaolon/ru>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 11октября  17.00-17.40  17.50-18.30 | Экипировка (личное снаряжение) ориентировщика в летних соревнованиях. Топографические знаки. | <https://life4htalth.ru/odezhda-dlya-sportivnogo-orientirovaniya/>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 13октября  18.30-19.10  19.20-19.40 | Стороны горизонта, их определение по местным предметам | <https://yandex/ru/turbo?text=https%3A%2Fstudopedia.ru>  %F8\_551045\_opredelenie-storon-gorizonta-po-mestnim-priznakam.html&lite=1  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
| Глобус 2 | 9 ноября  18.20-18.50  19.00-19.20 | Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. | <https://shensyaolon/ru>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 11 ноября  18.30-19.00  19.10-19.40 | Экипировка (личное снаряжение) ориентировщика в летних соревнованиях. Топографические знаки. | <https://life4htalth.ru/odezhda-dlya-sportivnogo-orientirovaniya/>  Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM |
|  | 13 ноября  18.30-19.00  19.10-19.30 | Стороны горизонта, их определение по местным предметам | <https://yandex/ru/turbo?text=https%3A%2Fstudopedia.ru>  %F8\_551045\_opredelenie-storon-gorizonta-po-mestnim-priznakam.html&lite=1  Вайбер |