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

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 08.02.22  16.00 – 16.30 (10 мин пер)  16.40-17.10 | Ходьба на лыжах в заданном направлении. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 15 раз (девочки.)  – 20 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 20 повторений .  Прыжки через скакалку – 65 р |
| 10.02.22  16.00 – 16.30(10 мин пер)  16.40-17.00 | Ходьба на лыжах до 3 км. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 15 раз (девочки.)  – 20 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 20 повторений .  Прыжки через скакалку – 65 р |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 15.02.22  16.00 – 16.30 (10 мин пер)  16.40-17.10 | Особенности зимнего похода: климатические условия, транспортировка снаряжения. Волейбол | <https://provyzhivanie.ru/ekipirovka-i-snaryazhenie/lyzhnye-pohody>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 15 раз (девочки.)  – 20 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 20 повторений .  Прыжки через скакалку – 70 р |
| 17.02.22  16.00 – 16.30(10 мин пер)  16.40-17.00 | Самарский край (географическое положение). Оказание первой доврачебной помощи (травмы, ушибы).Физическая подготовка. | Просмотр видео «Самарский край»:  <https://goo.su/are1>  Разминка – 12 мин.  Сгибание разгибание рук в упоре лежа:  – 15 раз (девочки.)  – 20 раз (мальчики.)  Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 20 повторений .  Прыжки через скакалку – 70 р |