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

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 01.02.22 16.00 – 16.30 | Определение азимута с помощью компаса. Баскетбол | <https://goo.su/asJ2>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 – 60 р |
| 03.02.22 16.00 – 16.30 | «Туристическаяцепочка». Туристкий шаг. Привалы. Режим движения | <http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003>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 – 60 р |