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

(Педагог: \_Емельянова С.Ю.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| «Галлея» | 25.01.22 16.00 – 16.30 | Выбор места бивака, его обустройство. Физическая подготовка | <https://vsledzavetrom.ru/tourist-days/obustrojstvo-bivaka.html>Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 15 раз (девочки.)– 20 раз (мальчики.) Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 18 повторений .Прыжки через скакалку – 55 р |
| 27.01.22 16.00 – 16.30 | Топознаки . Лазанье по лестнице, хождение по бревну. П/игры | C:\Users\Светлана\Desktop\дистант ЦДТ 21\image025.jpg<https://studme.org/125648/pedagogika/opisanie_nekotoryh_tehnicheskih_etapov>Разминка – 12 мин.Сгибание разгибание рук в упоре лежа: – 15 раз (девочки.)– 20 раз (мальчики.) Поднимание туловища из положения лежа на спине на полу - 18 повторений .Прыжки через скакалку – 55 р |