Расписание занятий в дистанционной форме в объединениях физкультурно-спортивной направленности

(Педагог: Салдаева В.П.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объединение** | **Дата и время проведения** | **Тема** | **Ресурс** |
| Гимнастика 1 | 7 февраля  15.30-16.00  16.10-16.40 | Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках. |
|  | 11 февраля  15.00-15.30  15.40-16.00 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед, кувырок вперед – кувырок назад |
|  | 14 февраля  15.30-16.00  16.10-16.40 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: кувырок в сторону, перекаты в сторону из положения «упор лежа» |
|  | 18февраля  15.00-15.30  15.40-16.00 | ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов. | Картинки.YouTube йн  Онлаподключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: обшеразвивающие упражнения на месте, упражнения с элементами акробатики, соединение их двух элементов |
| Гимнастика 2 | 9 февраля  15.30-16.00  16.10-16.40 | Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: соединение из 2-х элементов: кувырок назад –.кувырок вперед, кувырок вперед – кувырок назад |
|  | 11 февраля  16.10-16.40  16.50-17.10 | Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: кувырок в сторону, перекаты в сторону из положения «упор лежа» |
|  | 16 февраля  15.30-16.00  16.10-16.40 | ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: обшеразвивающие упражнения на месте, упражнения с элементами акробатики, соединение их двух элементов |
|  | 18 февраля  16.10-16.40  16.50-17.10 | Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами. | Картинки.YouTube  Онлайн подключение через ZOOM  Выполняем при отсутствии подключения: повороты на месте, ходьба по рейке, ходьба на носках и с выпадами. |