

Расписание занятий
«Готов к труду и обороне»

2 группы

Педагог: Николаева Е.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.01.2022	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	И.п. – сед ноги вместе, руки на пояс. 1- носки стоп на себя. 2- носки стоп от себя.
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
01.02.2022	1	16:30-17:30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнять 10-15 раз. Темп средний II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
02.02.2022	1	16:30-18:00	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	1-3 – три пружинящих наклона вперед, руки в стороны. 4 – вернуться в И.П. Выполнять 10-15 раз. Темп средний
	2	18:00-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
						III. И.п. – стоя правая нога вперед на носок, руки в стороны. 1-мах правой ногой вперед, руки вперед.

						2-И.П. 3-4-тоже с другой ноги. Выполнять по 10-12 раз на каждую ногу. Темп средний.
03.02.2022	1	16:30-17:30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	
04.02.2022	1	16:30-17:30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	И.п. – сед, правая нога вперед, левая согнута в колене наружу 1-3- три пружинящих наклона к правой ноге, руки вперед 4-И.П. Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу. Темп средний.
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	

07.02.2022	1	16:30-17:30	прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Выполнить И.п. — встать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 30-50 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполнять в среднем темпе.
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	
08.02.2022	1	16:30-17:30	прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	
09.02.2022	1	16:30-18:00	прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	18:00-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео: https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	
10.02.2022	1	16:30-17:30	прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	
	2	17:30-18:30		Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	

						<p>Выполнять в среднем темпе. 4 – вернуться в И.П.</p> <p>Выполнять 10-15 раз. Темп средний</p>
11.02.2022	1	16:30-17:30	прыжок в длину с разбега толчком двумя ногами	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	<p>Выполнить:</p> <p>- имитация прыжка без выполнения отталкивания: из исходного положения «старт пловца» выполнить выпрямление туловища с выносом рук вперед и переносом веса тела на носки;</p> <p>С места выполнить несколько прыжков с обязательным соблюдением исходного и конечного положения.</p>
	2	17:30-19:00		Самостоятельная работа	Просмотр видео : https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	