

## Расписание занятий

детского объединения «Готов к труду и обороне»

1 раз в неделю по 1 часа 3 группы

Педагог: Гниломёдова Т.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
30.11.2020	1	17.00 – 17.30	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
		17.40 – 18.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия <a href="https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/">https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/</a>	
02.12.2020	2	18.00-18.30	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
		18.40 – 19.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия <a href="https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/">https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/</a>	
04.12.2020	3	18.00-18.30	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Работа с педагогом	Видеоконференцсвязь в вайбере. Объяснение темы, цели и задач занятия	Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:
		18.40-19.10		Самостоятельная работа	составление презентации по теме занятия <a href="https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/">https://www.canva.com/ru_ru/sozdat/prezentatsiya/</a>	

						<ul style="list-style-type: none"><li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li><li>- отсутствие касания лопатками мата;</li><li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li><li>- смещение таза (поднимание таза)</li><li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li></ul>
--	--	--	--	--	--	--