

## Расписание занятий

детского объединения «Готов к труду и обороне»

1 раз в неделю по 2 часа 2 группы

**Педагог: Гниломёдова Т.В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
06.04.2020	1	17.00 -17.30	Растяжка на все группы мышц	Работа с педагогом	Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в WhatsApp <a href="https://api.whatsapp.com/send?phone">https://api.whatsapp.com/send?phone</a>	1. Выполнить упражнения: -растяжка шеи, головы (повороты, наклоны); -растяжка передней части плеч (замок); -растяжка мышц поясницы (наклоны, повороты); -Поза ребенка; -Перевернутая растяжка спины (ноги за голову в положении лежа); -Прогиб назад стоя; -Скручивание позвоночника лежа; -Глубокий выпад; -Барьерный сет; -Лук: 2. Представить видео отчет в группе.
		17.40 – 18.10		Самостоятельная работа	Викторина по ГТО <a href="http://strana-voprosov.ru/work/v000591/">http://strana-voprosov.ru/work/v000591/</a>  Составление презентации по теме занятия. <a href="https://www.canva.com/ru/ru/sozdat/prezentatsiya/">https://www.canva.com/ru/ru/sozdat/prezentatsiya/</a>	
08.04.2020	2	18.00-18.30	Растяжка на все группы мышц	Работа с педагогом	Объяснение темы, цели и задач занятия Группа в WhatsApp <a href="https://api.whatsapp.com/send?phone">https://api.whatsapp.com/send?phone</a>	
		18.40 – 19.10		Самостоятельная работа	Викторина по ГТО <a href="http://strana-voprosov.ru/work/v000591/">http://strana-voprosov.ru/work/v000591/</a>	

					Составление презентации по теме занятия <a href="https://www.canva.com/ru/ru/sozdat/prezentatsiya/">https://www.canva.com/ru/ru/sozdat/prezentatsiya/</a>	
--	--	--	--	--	--	--