



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

**Секция "Спортивный МІХ"
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше
обучение, и я вам предлагаю выполнить
следующие задания:*

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(14.05.2020 г.)

Тема: «Физкультура на природе »

1. Ходьба по пересеченной местности
2. Прыжки через скакалку

3. Ходьба по бревну, скамье.
(В условиях дачи и при выходе на природу)

Пример выполнения задания:



Домашнее задание:

Фото выполнения задания присылать педагогу на What's App или почту kurmanova@bk.ru

Фото : www.yandex.ru