

Расписание занятий физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы

Тренер-преподаватель Джумеева Р.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
06.10.2021	2	15.30-16.00	ОРУ со скакалками	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4">https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4</a>	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		

Расписание занятий физкультурно-спортивного  
объединения «Легкая атлетика» 3 группы  
Тренер: Николаева Е.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание															
11.10.2021	1	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой Наклоны назад вперёд Из положения сидя	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Упражнение для развития силы рук: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 12 раз.															
	3	14.00-14.40		Самостоятельная работа			12.10.2021	1	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой Выполнение выученных элементов	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Упражнение для развития силы рук: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.) 2 подхода по 10 раз.		Самостоятельная работа	13.10.2021	2	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой, наклоны назад вперёд Из положения сидя	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>
12.10.2021	1	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой Выполнение выученных элементов	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Упражнение для развития силы рук: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.) 2 подхода по 10 раз.															
				Самостоятельная работа			13.10.2021	2	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой, наклоны назад вперёд Из положения сидя	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Упражнения для развития силы рук Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 10 раз.	3	14.00-14.40	Самостоятельная работа					
13.10.2021	2	13.00-13.40	ОРУ с гимнастической палкой, наклоны назад вперёд Из положения сидя	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Упражнения для развития силы рук Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 10 раз.															
	3	14.00-14.40		Самостоятельная работа																	

14.10.2021	2	15.00-15.40	ОРУ с гимнастической палкой Выполнение выученных элементов	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Выполнение ОРУ гимнастической палкой
				Самостоятельная работа		
15.10.2021	1  3	15.00-15.40	ОРУ с гимнастической палкой Выполнение выученных элементов	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой
		15.50-16.10 16.20-17.00		Самостоятельная работа		
16.10.2021	2	13:00-13.40 13.50-14.10	ОРУ с гимнастической палкой Выполнение выученных элементов	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс <a href="https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/">https://kladzdor.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/kompleks-uprazhneniy-s-gimnasticheskoy-palkoy/</a>	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой