

Расписание занятий

физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
06.04.2020	1	16.00-16.30	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://multiurok.ru/files/10-podvizhnykh-igr-s-begom.html	Упражнение для развития силы рук: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 12 раз. Упражнения для развития силы ног:Приседание 15 раз
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
07.04.2020	2	15.30-15.45	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-begom-dlja-mladshih-shkolnikov.html	Упражнение для развития силы рук: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.): 2 подхода по 10 раз. Упражнения для развития силы ног:Приседание 10 раз
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://multiurok.ru/files/10-podvizhnykh-igr-s-begom.html	Упражнение для развития силы ног: Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик») на левой и правой ноге: девочки – 2 подхода по 11раз мальчики – 2 подхода по 15 раз.
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		
08.04.2020	2	15.30-16.00	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-s-begom-dlja-mladshih-shkolnikov.html	Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития гибкости: Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 12-15 раз
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		

09.04.2020	1	16.00-16.15	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.krasdou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf	Специальные беговые упражнения. Упражнение для развития гибкости: Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 14-17 раз
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
10.04.2020	3	16.00-16.30	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.krasdou.ru/56/images/18-19/str_ped/kovaleva/kartoteka_podvizhnykh_igr.pdf	Специальные беговые упражнения. Упражнение для развития гибкости: Наклоны вперед: ноги на ширине плеч, руки внизу: 2 подхода по 15-20раз
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		