

Расписание занятий

«Легкая атлетика»

2 раза в неделю по 1,5 часа 2 группы

Педагог: Лисицын Петр Васильевич

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
21.04.2020	2	17.00-16.30	«Развитие скоростносиловых качеств»	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий 1.Медленный бег 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Ускорения 5x30м, 5x60м, 3x100м. 4.Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз
		17.40-18.10				
22.04.2020	1	17.00-16.30	«Развитие скоростносиловых качеств»	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий 1.Переменный бег-20мин(5мин медленный бег - 1мин быстрый бег). 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Беговые упр-ния. 4 Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
		17.40-18.10				
24.04.2020	2	17.00-16.30	«Развитие скоростной выносливости»	Работа с педагогом	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий 1.Переменный бег-20мин(5мин медленный бег - 1мин быстрый бег). 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Беговые упр-ния. 4 Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
		17.40-18.10				
25.04.2020	1	17.00-16.30	«Развитие скоростной выносливости»	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий 1.Переменный бег-20мин(5мин медленный бег - 1мин быстрый бег). 2.Разминка, упр-ния на гибкость. 3.Беговые упр-ния. 4 Упр-ния на силу: пресс 2x20 раз, спина 2x20 раз, прыжки с места 10 раз, прыжки из глубокого приседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
		17.40-18.10				