

Расписание занятий

«Легкая атлетика»

1 раз в неделю по 1,5 часа 2 группы

Педагог: Лисицын П. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
27.04.2020	2	17.00-16.30	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	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 глубокогоприседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
		17.40-18.10				
29.04.2020	1	17.00-16.30	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	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 глубокогоприседа 2x10раз, отжимание от пола 2x15 раз, метание набивного мяча.
		17.40-18.10				

2 раза в неделю 3 группы.

Педагог: Джумеева Р.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание	
27.04.2020	1	16.00-16.30	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://pptcloud.ru/fizkultura/prijki-v-dlinu	Теория: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		16.40-17.10		Самостоятельная работа			
28.04.2020	2	15.30-15.45	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://pptcloud.ru/fizkultura/prijki-v-dlinu	Теория: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
		15.55-16.25		Самостоятельная работа			
	3	16.25-16.40	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://pptcloud.ru/fizkultura/prijki-v-dlinu https://www.youtube.com/watch?v=g791o7dNMgg	Теория: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований.	
		16.50-17.20		Самостоятельная работа			
	29.04.2020	2	15.30-16.00	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.
			16.10-16.40		Самостоятельная работа		

30.04.2020	1	16.00-16.15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие быстроты, координации.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=k7MVO3Xai2k	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований.
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		