

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
12.05.2020	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				
13.05.2020	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.

Расписание занятий физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы

Педагог: Джумеева Р.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
12.05.2020	2	15.30-15.45	Спортивный праздник «День прыгуна»	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube)	Выполнить прыжковые упражнения 5x3р
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Спортивный праздник «День прыгуна»	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube)	
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		
13.05.2020	2	15.30-16.00	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube)	Техника метания мяча
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
14.05.2020	1	16.00-16.15	Спортивный праздник «День прыгуна»	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube)	Выполнить прыжковые упражнения 5x3р
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
15.05.2020	3	16.00-16.30	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube)	Техника метания мяча
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		