

Расписание занятий объединения «Легка атлетика»

2 раза в неделю 2 группы

Педагог: Лисицын Петр Васильевич

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.04.2020	2	17.00-16.30	«Упражнение для укрепления всех групп мышц» (после этого делаем бег на месте – 3 подхода по 2е минуты в среднем темпе, отдых между подходами 30-40сек.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет) https://www.youtube.com/watch?v=BoyZFnzXKhE	Доклад, реферат Выполнение практических заданий
		17.40-18.10				
15.04.2020	1	17.00-16.30	«Упражнение для укрепления всех групп мышц» (после этого делаем бег на месте – 3 подхода по 2е минуты в среднем темпе, отдых между подходами 30-40сек.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет) https://www.youtube.com/watch?v=BoyZFnzXKhE	Доклад, реферат Выполнение практических заданий
		17.40-18.10				
17.04.2020	2	17.00-16.30	«Упражнения для развития силы ног»	Работа с педагогом	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет) https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-upr-dlya-nog/	Доклад, реферат Выполнение практических заданий
		17.40-18.10				
18.04.2020	1	17.00-16.30	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет) https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/5-upr-dlya-nog/	Доклад, реферат Выполнение практических заданий
		17.40-18.10				

Расписание занятий объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы

Педагог: Джумеева Р.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
13.04.2020	1	16.00-16.30	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krossovaya-podgotovka-3097221.html	Теория: Сообщение о древних Олимпийских играх. Специальные беговые упражнения.
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
14.04.2020	2	15.30-15.45	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-krossovaya-podgotovka-3146675.html	Теория: Сообщение о видах лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения.
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/razvitiievynostiprieziensatsiia	Теория: Сообщение о режиме дня школьника. Специальные беговые упражнения.
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		
15.04.2020	2	15.30-16.00	Спортивные соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://ppt-online.org/681766	Подобрать несколько эстафет с элементами легкой атлетики
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		

16.04.2020	1	16.00-16.15	Спортивные соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://ppt-online.org/681766	Составить комплекс упражнений с элементами легкой атлетики.
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
17.04.2020	3	16.00-16.30	Спортивные соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) Просмотр презентации по ссылке: https://ppt-online.org/681766	Составить комплекс упражнений с элементами легкой атлетики.
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		