

Расписание занятий

физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
8.11.2021	1	16.00-16.30	Упражнения для развития	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=wM4dBEzFhfM	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы рук и ног
		16.40-17.10	различных групп мышц с отягощением	Самостоятельная работа		
9.11.2021	2	15.30-15.45	Упражнения для развития	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=wM4dBEzFhfM	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы рук и ног
		15.55-16.25	различных групп мышц с отягощением	Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Упражнения для развития	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=wM4dBEzFhfM	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы рук и ног
		16.50-17.20	различных групп мышц с отягощением	Самостоятельная работа		
10.11.2021	2	15.30-16.00	Упражнения для развития	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://vk.com/video767866_456239145	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы живота и спины
		16.10-16.40	различных групп мышц с отягощением	Самостоятельная работа		
11.11.2021	1	16.00-16.15	Упражнения для развития	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://vk.com/video767866_456239145	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы живота и спины
		16.25-16.55	различных групп мышц с отягощением	Самостоятельная работа		

12.11.2021	3	16.00-16.30	Упражнения для развития различных групп мышц с отягощением	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://vk.com/video767866_456239145	Составить комплекс упражнений с отягощением для развития силы живота и спины
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		

Расписание занятий физкультурно-спортивного объединения
«Легкая атлетика» 3 группы
Тренер: Николаева Е.В

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
08.11.2021	1	14.30-15.00	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых упражнений	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Упражнение для развития силы ног: Прыжки с высоким подниманием колен : 2 подхода по 10 раз
		15.10-15.40		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	
09.11.2021	2	14.30-14.10	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых упражнений	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Упражнение для развития силы ног: Приседание с выпрыгиванием – руки в стороны выполнить 15 раз
		14.20-14.50		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY	
10.11.2021	1	14.30-15.00	Прыжки в длину с места способом «перешагивание»	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Упражнения для развития силы ног: Прыжки в горизонтальном положении «лесенка» до 20 прыжков
	3	15.10-15.40		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0	
		15.50-16.20	Развитие скоростно-силовых упражнений			
		16.30-17.00				

11.11.2021	2	14.30 15.00 15.10 15.40	Прыжки в длину с места способом «перешагивание»	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0	Упражнения на развитие силы ног и координации: Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов
------------	---	----------------------------------	---	--	--	---

12.11.2021	3	14.30-15.00 15.10-15.40	Прыжки в длину с места методом «перешагивание»	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=pkjf35AWnf0	Выполнение прыжков в длину с места с фиксированием результата
				Самостоятельная работа		

