

Расписание занятий

физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 2 группы

Тренер-преподаватель Лисицын П.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.02.22	2гр	17.00-17.30	Эстафетный бег.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.40-18.10		Самостоятельная работа		
02.02.22	1гр	17.00-17.20	Эстафетный бег.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.30-17.45		Самостоятельная работа		
				Самостоятельная работа		

Расписание занятий

физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика». 2 раза в неделю 2 группы.

Тренер-преподаватель Лисицын П.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
07.02.22	2гр	17.00-17.30	ОРУ со скакалками	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.40-18.10		Самостоятельная работа		
9.02.22	1гр	17.00-17.20	ОРУ со скакалками	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=JZFDbWYWfR4	Упражнения для развития прыгучести: 1. Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.30-17.45		Самостоятельная работа		
				Самостоятельная работа		

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
10.02.22	2гр	17.00-17.30	ОФП. Медленный бег	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) blob:https://www.youtube.com/037d7323-15bf-41b9-b694-b4c8bfb9357e	Упражнения для развития прыгучести: 1.Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.40-18.10		Самостоятельная работа		
11.02.22	1гр	17.00-17.20	ОФП. Специальные беговые упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://youtu.be/xpOQjp7wBIw	Упражнения для развития прыгучести: 1.Прыжки на одной на двух ногах 2. Прыжки на возвышенность 3. Прыжки через препятствие
		17.30-17.45		Самостоятельная работа		
				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
31.01.2022	1	14.30-15.00	Метание гранаты	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Выполнить: 1. И.п. — о.с. На счет 1 — шаг левой, руки через стороны вверх-назад, прогнуться; 2 — И.п.; 3—4 — то же с шагом другой ногой. Повторить задание 6—8 раз.
		15.10-15.40		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс: https://www.gto.ru/recomendations/5beacc36b5cf1c58018b4568	
01.02.2022	2	14.30-14.10	Метание гранаты	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Выполнить: И.п. — о.с. На счет 1 — наклон назад; 2 — Илья; 3 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 4 — Илья Повторить задание 10—12 раз.
		14.20-14.50		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=8dIX1bN8zWg	
02.02.2022	1	14.30-15.00	Метание гранаты, разучивание	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Выполнить: И.п. — стойка ноги врозь, в руках, вытянутых вперед, гимнастическая палка. Выкруты движением прямых рук назад и вперед с гимнастической палкой. Повторить задание 8—10 раз.
	3	15.10-15.40		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=8dIX1bN8zWg	
		15.50-16.20				
		16.30-17.00				

03.02.2022	2	14.30 15.00 15.10 15.40	Метание гранаты на дальность	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg	Выполнить: И.п. — сед на пятках, в руках набивной мяч. Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед-вверх, максимально отводя руки назад. Повторить задание 8—10 раз.
------------	---	----------------------------------	---------------------------------	--	---	--

04.02.2022	3	14.30- 15.00 15.10- 15.40	Метание гранаты на дальность	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://www.youtube.com/watch?v=8dlX1bN8zWg	Выполнить: И.п. — сед на пятках, в руках набивной мяч. Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед- вверх, максимально отводя руки назад. Повторить задание 8—10 раз.
				Самостоятельная работа		

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
07.01.2022	1	14.30-15.00	Эстафетный бег	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Выполнить: и.п. – стойка, руки к плечам, согнутые в локтях. 1-4 – круговые вращения руками вперед; 5-8 – повторить счет «1-4» влево.
		15.10-15.40		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс: https://gtonorm.ru/estafetnyj-beg/	
08.02.2022	2	14.30-14.10	Эстафетный бег	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Выполнить: и.п. – стойка, руки согнуты в локтях. По команде «Марш!» выполнять имитацию движения рук, как при беге
		14.20-14.50		Самостоятельная работа	Используемый электронный ресурс https://gtonorm.ru/estafetnyj-beg/	
09.02.2022	1	14.30-15.00	Эстафетный бег	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://gtonorm.ru/estafetnyj-beg/	Выполнить: и.п. – стойка, руки на поясе. 1-3 – 3 наклона вправо, правая рука вниз. 4 – вернуться в и.п. 5-8 – повторить счет «1-4»
	3	15.10-15.40		Самостоятельная работа		
		15.50-16.20				
		16.30-17.00				

10.02.2022	2	14.30 15.00 15.10 15.40	Эстафетный бег	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://gtonorm.ru/estafetnyj-beg/	Выполнить: и.п. – стойка, руки сцеплены внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться вперед, 3 – наклониться вниз; 4 – вернуться в и.п.
------------	---	----------------------------------	----------------	--	--	--

11.02.2022	3	14.30- 15.00 15.10- 15.40	Эстафетный бег	Работа с педагогом	Вайбер. Объяснение темы, цели и задачи занятия Используемый электронный ресурс https://gtonorm.ru/estafetnyj-beg/	Выполнить: и.п. – о.с., руки сцеплены внизу. 1 – выпад правой вперед, руки вверх. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – повторить счет «1-2» левой.
				Самостоятельная работа		

Расписание занятий

физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»

2 раза в неделю 3 группы. Тренер: Джумеева Р.В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
31.01.2022	1	16.00-16.30	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация%20из%20акробатических%20упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=1798877494585653015	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
1.02.2022	2	15.30-15.45	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация%20из%20акробатических%20упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=1798877494585653015	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация%20из%20акробатических%20упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=1798877494585653015	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		

2.02.2022	2	15.30-16.00	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация+из+акробатических+упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=6961892947052497111&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DgH0TSyo0g7I	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
3.02.2022	1	16.00-16.15	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация+из+акробатических+упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=6961892947052497111&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DgH0TSyo0g7I	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
4.02.2022	3	16.00-16.30	Акробатические упражнения	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=комбинация+из+акробатических+упражнений&path=wizard&parent-reqid=1643382021425431-16257394057671961036-vla1-2336-vla-17-balancer-8080-BAL-4529&wiz_type=vital&filmId=6961892947052497111&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DgH0TSyo0g7I	Составить и выполнить комбинацию из акробатических упражнений
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
7.02. 2022	1	16.00-16.30	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=7161137395067397143	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
8.02.2022	2	15.30-15.45	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=7161137395067397143	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=7161137395067397143	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		

9.02.2022	2	15.30-16.00	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=4184583643162389887	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
10.02.2022	1	16.00-16.15	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=4184583643162389887	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
11.02.2022	3	16.00-16.30	Упражнения на равновесие	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20на%20равновесие&path=wizard&parent-reqid=1644067943569074-13560240063003016834-sas3-0893-4f3-sas-17-balancer-8080-BAL-5304&wiz_type=vital&filmId=4184583643162389887	Выполнить комплекс упражнений на равновесие
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		