

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
06.05.2020	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				