

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
18.05.2020	1	16.00-16.30	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (БК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=NHgQrl32JEc	Выполнить разминку на плечевой пояс
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
19.05.2020	2	15.30-15.45	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (БК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=8XkOnHPIN3s	Выполнить разминку на плечевой пояс
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (БК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM	Выполнить разминку на плечевой пояс
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		
20.05.2020	2	15.30-16.00	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (БК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=pKUE2B_n8Go	Выполнить разминку на плечевой пояс
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
21.05.2020	1	16.00-16.15	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (БК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=pKUE2B_n8Go	Выполнить разминку на плечевой пояс
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		

22.05.2020	3	16.00-16.30	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=pKUE2B_n8Go	Выполнить разминку на плечевой пояс
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		

Расписание занятий

«Легкая атлетика»

1 раз в неделю по 3 часа 2 группы

Педагог: Лисицын П. В.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
19.05.2020	1	17.00-16.30	ОФП. Развитие гибкости.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий 1.Разминка. 2 О.с. наклоны вперед (руками коснуться пола), прогнуться назад, наклон в право, наклон в лево. 3 Выпады (поочередно шаг правой -левой ногой) 4 В положении сидя наклоны вперед. 5 Из положения лежа на спине прямыми ногами коснуться пола за головой. 6 О.с. руки вперед –махи ногами,(правой ногой коснуться ладони левой руки, левой ногой коснуться ладони правой руки).
		17.40-18.10 18.20-18.50				
20.05.2020	2	17.00-16.30 17.40-18.10 18.20-18.50	ОФП. Развитие гибкости.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	