

Расписание занятий

«Легкая атлетика»

Педагог: Лисицын Петр Васильевич, 2 раза в неделю 2 группы по 3 часа

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
26.10.2020	1	17.00-16.30	1. Упражнение для укрепления всех групп мышц.	Самостоятельная работа	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Вы после этого делаем бег на месте – 3 подхода по 2 минуты в среднем темпе, отдых между подходами 30- 40сек., выполнение практических заданий
		17.40-18.10				
29.10.2020	2	17.00-16.30	1. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.	Работа с педагогом	С применением электронных носителей CD, USB-флеш-накопитель (у об-ся есть ПК/планшет без выхода в Интернет)	Выполнение практических заданий Круговая тренировка. (выполняем 1 круг после 5 мин. отдыха и так 5 кругов; если нет турника, то заменяем подтягивания приседаниями 8 повторений
		17.40-18.10				
		17.40-18.10	Круговая тренировка.			

**Расписание занятий
физкультурно-спортивного объединения «Легкая атлетика»
2 раза в неделю 3 группы по 3 часа
Педагог: Джумеева Р.В.**

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
26.10.2020	1	16.00-16.30	ОРУ в парах	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=yboN_VrQptg	выучить терминологию
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
27.10.2020	2	15.30-15.45	ОРУ в парах	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=yboN_VrQptg	выучить терминологию
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	ОРУ в парах	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=yboN_VrQptg	выучить терминологию
		16.50-17.20		Самостоятельная работа		
28.10.2020	2	15.30-16.00	ОРУ в парах	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=EckRYYGtHBE	Составить комплекс упражнений для выполнения в парах.(5-6 упр)
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
29.10.2020	1	16.00-16.15	ОРУ в парах	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=EckRYYGtHBE	Составить комплекс упражнений для выполнения в парах.(5-6 упр)
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		
30.10.2020	3	16.00-	ОРУ в парах	Работа с	Используемый электронный	Составить комплекс

		16.30		педагогом	ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=EckRYYGtHBE	упражнений для выполнения в парах.(5-6 упр)
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
02.11.2020	1	16.00-16.30	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://multiurok.ru/files/komplikso-ru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html	Не предусмотрено
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		
03.11.2020	2	15.30-15.45	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://multiurok.ru/files/komplikso-ru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html	Не предусмотрено
		15.55-16.25		Самостоятельная работа		
	3	16.25-16.40	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://multiurok.ru/files/komplikso-ru-u-ghimnastichieskoi-stienki.html	Не предусмотрено
16.50-17.20		Самостоятельная работа				
04.11.2020	2	15.30-16.00	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=-iJ3yoFkNqU	Не предусмотрено
		16.10-16.40		Самостоятельная работа		
05.11.2020	1	16.00-16.15	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=-iJ3yoFkNqU	Не предусмотрено
		16.25-16.55		Самостоятельная работа		

06.11.2020	3	16.00-16.30	ОРУ у гимнастической лестнице	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, презентация, видео YouTube) https://www.youtube.com/watch?v=-iJ3yoFkNqU	Не предусмотрено
		16.40-17.10		Самостоятельная работа		