План занятий

на период дистанционного обучения с 18.10.2021 по 22.10.2021

Отделение\_ Легкая атлетика\_ МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Азова

Ф.И.О. \_Петренко. А.А.

 педагога

**1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 18.10 |  Обучение техники работы рук в беге. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 минПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12Поднимание прямых ног 3\*12рЛодочка 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 21.10 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПистолеты 3\*12рЛасточка 3\*12рВставание с лавочки 3\*12рЯгодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 22.10 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12рПоднимание прямых ног 3\*12рЛодочка 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |

**3 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема | Используемый ресурс для подачи информации (электронная почта, WhatsApp и т.д., **указать**) | Кол-во часов по проведённым занятиям (согласно **программе-**теория и практика) | Форма отчета обучающегося(тест, фотоотчет, видео и т.д., **указать**) |
| 18.10 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12Поднимание прямых ног 3\*12рЛодочка 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 19.10 | Обучение техники работы рук в беге. Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 минПланка кисть- кисть 3\* 12рВелосипед вперед-назад 3\*12Поднимание прямых ног 3\*12рЛодочка 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 21.10 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПистолеты 3\*12рПодводящие упражнения для барьерного бега 10минАктивные танцы под любимую музыку | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 22.10 | Медленный бег 5 мин.Суставная разминка + растяжкаПриседания 4\*15рЗадний выпад 12р+12р на каждую ногуОтжимание от пола 15рОбратное отжимание от лавочки 12рАктивные танцы под любимую музыку  | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |