План занятий

на период дистанционного обучения с 7.02.2022 по 13.02.2022

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**) |
| 7.02 | ОФП 1  Работа рук 25с\*3  Отжимания 10р\*3  Бег на месте с высоким подниманием бедра 20с-30с-45с-30с-20с  Разножка 15р на ногу \*3с | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 10.02 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Растяжка 10р каждое упражнение  Пистолеты 3\*12р  Ласточка 3\*12р  Вставание с лавочки 3\*12р  Ягодичный мостик 3\*12р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 11.02 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Планка кисть- кисть 3\* 12р  Велосипед вперед-назад 3\*12р  Поднимание прямых ног 3\*12р  Разножка 20р  Выпрыгивание 20р  Упор лежа упор присев20р | 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**) |
| 7.02 | Медленный бег 5 мин.  Суставная разминка + растяжка  Планка кисть- кисть 3\* 12р  Велосипед вперед-назад 3\*12  Поднимание прямых ног 3\*12р  Лодочка 3\*12р  Выпады 3-15р  Ласточка 3-15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 8.02 | Обучение техники работы рук в беге и в наклоне  Подводящие упражнения для высокого поднимания и вывода бедра в беге 25 мин  Планка кисть- кисть 3\* 12р  Велосипед вперед-назад 3\*12  Пресс поднять ноги под 45град 50сек  Разножка в упоре лежа 20р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 10.02 | Медленный бег 5 мин.  Работа рук 25с\*3  Отжимания 10р\*3  Бег на месте с высоким подниманием бедра 20с-30с-45с-30с-20с  Разножка 15р на ногу \*3с | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |
| 11.02 | Медленный бег 10 мин.  Суставная разминка + растяжка  Приседания 4\*15р  Задний выпад 12р+12р на каждую ногу  Отжимание от пола 15р  Обратное отжимание от лавочки 12р  Ласточка 3-15р | WhatsApp | 2 | Фотоотчёт |