

Принято на методическом совете
Протокол № 1 от «10» 04 2020 г.

Утвержден приказом МКОУ ДО «Михайловская ДЮСШ»
от «10» 04 2020 г. № 30
Директор МКОУ ДО «Михайловской ДЮСШ»



Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

Предмет – лёгкая атлетика

ФИО тренера – **Крысанов М.В., Пащенко В.П.**

Срок обучения – с «__» ____ 20__ г. по «__» ____ 20__ г.

Группы **Н/п 1г.о.**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Средства ИКТ	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика			
1	Разминка. Прыжки на двух и на одной ноге. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног. Упражнения на гибкость. Прыжки на месте 5х100. Прыжки в разножке с продвижением вперёд 7х4м	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
2	Разминочная часть 15 мин. Переменный бег на месте 3мин умеренной интенсивности на пульсе 120-140уд. в минуту, через 20сек в быстром темпе на пульсе 160уд. в минуту – 3 подхода	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

3	Разминка 15мин. Общие физические упражнения. Наклоны вперёд и в стороны с отягощением 2-3кг 15мин Упражнения для мышц брюшного пресса и спины Упражнения на расслабление.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
4	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с захлёстыванием голени и подниманием бедра – 15мин Приседания 5х20раз Разножка на месте 5х25раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
5	Разминка 15мин. Упражнения на гибкость. Общие развивающие упражнения.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
6	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения. Специальные прыжковые и беговые упражнения на месте 20 минут. Упражнения на расслабление	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
7	Разминка 15 мин. ОФП по круговой системе. Упражнения на расслабление Прыжки на 2-х и на 1-й ноге. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

8	Разминка. Прыжки на двух и на одной ноге. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног. Упражнения на гибкость. Прыжки на месте 5х100. Прыжки в разножке с продвижением вперёд 7х4м	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
9	Разминочная часть 15 мин. Переменный бег на месте 3мин умеренной интенсивности на пульсе 120-140уд. в минуту, через 20сек в быстром темпе на пульсе 160уд. в минуту – 3 подхода	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
10	Разминка 15мин. Общие физические упражнения. Наклоны вперёд и в стороны с отягощением 2-3кг 15мин Упражнения для мышц брюшного пресса и спины Упражнения на расслабление.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
11	Разминочная часть 15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с захлёстыванием голени и подниманием бедра – 15мин Приседания 5х20раз Разножка на месте 5х25раз	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
12	Разминка 15мин. Упражнения на гибкость. Общие развивающие упражнения.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

13	Разминочная часть 15 мин. Общие развивающие физические упражнения. Специальные прыжковые и беговые упражнения на месте 20 минут. Упражнения на расслабление	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий
14	Разминка 15 мин. ОФП по круговой системе. Упражнения на расслабление Прыжки на 2-х и на 1-й ноге. Силовые упражнения на мышцы спины, живота и ног.	40		40	индивидуальная	WhatsApp	Просмотр видеороликов от обучающихся с выполнением заданий

Расписание

<i>День недели</i>	<i>Время</i>
Вторник	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰
Четверг	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰
Пятница	13 ⁰⁰ -13 ⁴⁰