

План дистанционного обучения

отделение легкой атлетики

младшая группа

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.		10 мин 5 мин 15 мин	Обратить внимание на дыхание. Добиваться большой амплитуды движений.
2.	Основная часть. Разбор техники и тактики бега на средние дистанции Бег 300м Разбор техники прыжка с разбега «согнув ноги» Прыжки на скакалке Многоскоки Тройной прыжок		5 мин 10 мин 5 мин 10 мин 10 мин 5 мин	
3.	Заключительная часть. Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держать 15-20 сек)	3х5 сек. в каждую сторону 3 повтора 10 раз	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом.</p> <p>Разминочный бег</p> <p>Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Добиваться большой амплитуды движений. Максимальная частота движений</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>Разбор с техники и тактики бега на длинные дистанции</p> <p>Бег 1000м</p> <p>Отдых</p> <p>Метание м/мяча на дальность</p> <p>Сгибание –разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Планка: классическая; боковая (правым-левым).</p>	3x10 раз	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p>	Туловище прямое
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)</p>	<p>3x5 сек. в каждую сторону</p> <p>3 повтора</p> <p>10 раз</p>	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом.</p> <p>Разминочный бег</p> <p>Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Добиваться большой амплитуды движений.</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>Изучение тактики с техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Бег 60м</p> <p>Отдых</p> <p>Пресс: поднимание туловища из положения лежа на полу, ноги согнуты в коленях</p> <p>Бег с переменной скоростью</p>	<p>5x30м</p> <p>2-3раза</p> <p>4x30 раз</p>	<p>5 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)</p>	<p>3x5 сек. в каждую сторону</p> <p>3 повтора</p> <p>10 раз</p>	<p>15 мин</p>	<p>Движения плавные.</p>

План дистанционного обучения

отделение легкой атлетики

Группа девочек

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.		10 мин 5 мин 15 мин	Обратить внимание на дыхание. Добиваться большой амплитуды движений.
2.	Основная часть. Разбор техники и тактики бега на средние дистанции Бег 400м Разбор техники прыжка с разбега «согнув ноги» Прыжки на скакалке Многоскоки Тройной прыжок		5 мин 10 мин 5 мин 10 мин 10 мин 5 мин	
3.	Заключительная часть. Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)	3х5 сек. в каждую сторону 3 повтора 10 раз	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом.</p> <p>Разминочный бег</p> <p>Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Добиваться большой амплитуды движений. Максимальная частота движений</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>Разбор с техники и тактики бега на длинные дистанции</p> <p>Бег 1500м</p> <p>Отдых</p> <p>Метание м/мяча на дальность</p> <p>Сгибание –разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Планка: классическая; боковая (правым-левым).</p>	3x10 раз	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10мин</p> <p>10мин</p> <p>5мин</p>	Туловище прямое
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)</p>	<p>3x5 сек. в каждую сторону</p> <p>3 повтора</p> <p>10 раз</p>	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом.</p> <p>Разминочный бег</p> <p>Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Добиваться большой амплитуды движений.</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>Изучение тактики с техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Бег 60м</p> <p>Отдых</p> <p>Броски б/б мяча из различных положений</p> <p>Бег с переменной скоростью</p>	<p>5x30м</p> <p>3-4раза</p>	<p>5 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)</p>	<p>3x5 сек. в каждую сторону</p> <p>3 повтора</p> <p>10 раз</p>	<p>15 мин</p>	<p>Движения плавные.</p>

План дистанционного обучения

отделение легкой атлетики

Группа мальчиков

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.		10 мин 5 мин 15 мин	Обратить внимание на дыхание. Добиваться большой амплитуды движений.
2.	Основная часть. Разбор техники и тактики бега на средние дистанции Бег 500м Разбор техники прыжка с разбега «согнув ноги» Прыжки на скакалке Многоскоки Тройной прыжок		5 мин 10 мин 5 мин 10 мин 10 мин 5 мин	
3.	Заключительная часть. Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)	3х5 сек. в каждую сторону 3 повтора 10 раз	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	Разминка. Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом. Разминочный бег Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами. Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра		10 мин 5 мин 15 мин	Обратить внимание на дыхание. Добиваться большой амплитуды движений. Максимальная частота движений
2.	Основная часть. Разбор с техники и тактики бега на длинные дистанции Бег 1500м Отдых Метание м/мяча на дальность Сгибание –разгибание рук в упоре лежа на полу Планка: классическая; боковая (правым-левым).	3x10 раз	5 мин 10 мин 5 мин 10мин 10мин 5мин	Туловище прямое
3.	Заключительная часть. Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)	3x5 сек. в каждую сторону 3 повтора 10 раз	15 мин	Движения плавные.

Дата				
№ п/п	Содержание занятия	Кол-во повторений	Время выполнения	Примечания
1.	Вводная часть.		30 мин	
	<p>Разминка.</p> <p>Ходьба: на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, полуприседом.</p> <p>Разминочный бег</p> <p>Комплекс ОРУ: рывки прямыми, согнутыми руками; круговые движения руками; наклоны, повороты туловища; приседания, махи ногами, выпады вперед-назад ногами.</p> <p>Специальные упражнения л/атлета на месте: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег с высоким подниманием бедра</p>		<p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание.</p> <p>Добиваться большой амплитуды движений.</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>Изучение тактики с техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Бег 60м</p> <p>Отдых</p> <p>Броски б/б мяча из различных положений</p> <p>Бег с переменной скоростью</p>	<p>5x30м</p> <p>4раза</p>	<p>5 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>5мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	
3.	<p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения на растяжку: наклоны вправо-влево с удержанием в наклоне до 5сек.; наклоны вперед 10 раз – после удержать 10сек.; складка на полу (держат 15-20 сек)</p>	<p>3x5 сек. в каждую сторону</p> <p>3 повтора</p> <p>10 раз</p>	<p>15 мин</p>	<p>Движения плавные.</p>

