**План занятий дистанционного обучения.**

**Шакиров М.Ш.**

**ГНП-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятий | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
| план | Факт |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |
| 1 | Гигиена. Самоконтроль. ОРУ в движении. Семенящий бег. Бег с ходу. Прыжки на скакалке. Многоскоки. | 3 | 23.03 |  |
| 2 | Медленный бег. ОРУ в движении.  Развитие силовых способностей | 3 | 25.03 |  |
| 3 | Равномерный бег по пересечённой местности. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки) | 3 | 27.03 |  |
| 4 | Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 3 | 30.03 |  |
| 5 | Медленный бег. ОРУ в движении. Катание на велосипеде до10-12 киломеnров | 3 | 2.04 |  |
| 6 | ОРУ в движении.. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки, пятискоки) | 3 | 4.04 |  |
| 7 | Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.  Метание предметов на дальность/ | 3 | 6.04 |  |
| 8 | Прыжковые упражнения. Специально беговые упражнения Метание мяча на дальность. | 3 | 9.04 |  |
| 9 | Прыжковые упражнения. Развитие выносливости | 3 | 11.04 |  |