**Расписание запланированных дистанционных активностей обучающихся**

**в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы   
«Легкая атлетика»**

ФИО педагога **Рыжков Александр Сергеевич**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел / Тема (в соответствии с календарно-тематическим планом) | Дата | Содержание выполненной работы, продолжительность, ссылка на видео-материал | Используемые ресурсы и формы контроля |
| Бег с ускорением на 60 – 100 метров (4-5 раз) в подъем. Прыжки тройным в длину.  Специальные беговые упражнения. Бег на 600-1000 м. на время. Метание мяча в цель.  Бег без учёта времени 25 минут с переменной скоростью. Кросс 2000-3000 м. 2 | 6-13  04  20-27  04  18-25  05 | Видео-материал.  5:37 мин.  <https://youtu.be/fGffT1Kiazg>  <https://youtu.be/ZIMd91zQfKo>  Видео-материал.  16:21 мин.  <https://youtu.be/2tEEerMr-AU>  <https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo>  Видео-материал.  10:38 мин.  <https://youtu.be/RRpwwSwTkBo> | Интернет,  Телефон,  ВК, ОК, WhatsApp,  индивидуальная работа, тетрадь учета личных достижений |