**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  0420-270418-25 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 |