

№	Тема	Кол-во часов по программе	Форма проведения (лекция, демонстрация)	Дата и время проведения или подача информации	Форма получения и обмена информации	Тестовое задание	Образовательный ресурс в интернете	Домашнее задание	Полезные ссылки
1	ТБ на занятиях по лёгкой атлетике в домашних условиях	6 ч	Лекция	На весь период	Социальная сеть. Видеосвязь. Эл. почта.	Тест по ТБ.	https://www.youtube.com/watch?v=MLfXU2vLMM M=24	Повторить ТБ по л/атлетике	Сайт http://www.prosvetlenie.org
2	Разминка Упражнения на растягивание мышц	6 ч	Демонстрация Лекция	7, 14 февраля	Социальная сеть. Видеосвязь. Эл. почта.	Гимнастические упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE	Наклоны, повороты из различных положений.	https://www.youtube.com/watch?v=INyi-5EUIMk
3	ОФП бегуна со своим весом. Медленный бег.	6 ч	Демонстрация Лекция	8, 15 февраля	Социальная сеть. Видеосвязь. Эл. почта.	Бег на 30, 60, Заминка	https://www.youtube.com/watch?v=nEIt7ZRc2Fo	Бег с высокого и низкого старта	https://www.youtube.com/watch?v=85PnOpOwUvU
4	ОФП. Упражнения со скакалкой СБУ	6 ч	Демонстрация Лекция	9, 16 февраля	Социальная сеть. Видеосвязь. Эл. почта.	Прыжки на двух и на одной ноге	Ссылка: nsportal.ru	Продвигание скакалки под ступнями назад и вперед.	https://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE
5	Общая выносливость	6 ч	Демонстрация Лекция	10, 17 февраля	Социальная сеть. Видеосвязь. Эл. почта.	Кросс	Krok8.com	1000м (не на время)	Krok8.com