

Расписание занятий с 17.12. по 31.12.20

Возраст детей 9-12 лет

Педагог Шакуров Р.Ф.

Дни недели	Время	Способ обучения	Объединение	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
Чт 17.12	18:00	ЭОР	Футбол	О.Ф.П. О.Р.У.	Родительский чат в Viber, 30 сек работа/ 30 сек отдых. 7 упражнений в одном круге (раунде). Выполнить два круга, между кругами пауза 2 мин. https://www.youtube.com/watch?v=X0LypC7af0	Самостоятельная
Сб 19.12				Работа с мячом	1 разминка самостоятельно. 2 https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 3 подробности в чате Viber	
Вс 20.12				Статика/растяжка	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=Y3qBp-6mZU 3 подробности в чате Viber	
Чт 24.12	18:00	ЭОР	Футбол	О.Ф.П. О.Р.У.	Подробиности в чате в Viber, Разминка самостоятельно, https://www.youtube.com/watch?v=piqGetzCJ_4 Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробиности в чате Viber	Самостоятельная
Сб 26.12	18:00	ЭОР	Футбол	Работа с мячом	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc 3 подробности в чате Viber Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробиности в чате Viber	Самостоятельная
Вс 27.12	18:00	ЭОР	Футбол	Развитие силы	1 разминка самостоятельно. 2 подробности в чате Viber https://www.youtube.com/watch?v=dH1XKQ4ERIM&feature=youtu.be Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробиности в чате Viber	Самостоятельная
Чт 31.12	18:00	ЭОР	Футбол	Работа с мячом	Подробиности в чате в Viber, Разминка самостоятельно, https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробиности в чате Viber	Самостоятельная

Расписание занятий с 17.12. по 31.12.20

Возраст детей 13-17 лет

Педагог Шакуров Р.Ф.

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
Чт 17.12	19:00	ЭОР	С.Ф.П. Кардиотренировка	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg 3 подробности в чате Viber	Самостоятельная
Сб 19.12			Работа с мячом	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8 3 подробности в чате Vaiber	
Вс 20.12			Статика/ растяжка	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=8e7kiXsLvbg 3 подробности в чате Viber	
Чт 24.12	19:00	ЭОР	Работа с мячом	Подробности в чате в Viber, Разминка самостоятельно, https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробности в чате Viber	Самостоятельная
Сб 26.12	19:00	ЭОР	Развитие выносливости	1 разминка самостоятельно 2 https://www.youtube.com/watch?v=rKpQPft-0II 3 подробности в чате Viber Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробности в чате Viber	Самостоятельная
Вс 27.12	19:00	ЭОР	Укрепление ног	1 разминка самостоятельно 2 https://youtu.be/V3o_3B-TrHI 3 подробности в чате Viber Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробности в чате Viber	Самостоятельная
Чт 31.12	19:00	ЭОР	Работа с мячом	Подробности в чате в Viber, Разминка самостоятельно, https://www.youtube.com/watch?v=TPYQ11vsjsc Д/З : https://www.youtube.com/watch?v=Y3iMCgNGZo8 Подробности в чате Viber	Самостоятельная