

**Расписание занятий (с 2.11.2020 по 8.11.2020 г.) объединения «Футбол»  
педагог дополнительного образования: Шакуров Рашид Фаритович  
(возраст детей 5-6 лет)**

| Дни недели | Время | Способ обучения | Объединение | Тема занятия            | Ресурс  | Форма обучения  |
|------------|-------|-----------------|-------------|-------------------------|---|-----------------|
| Чт<br>5.11 | 18:00 | ЭОР             | Футбол      | О.Ф.П. О.Р.У.           | Родительский чат в Viber,<br><a href="https://legendasport.by/5-uprazhnenij-dlya-trenirovki-po-futbolu/">https://legendasport.by/5-uprazhnenij-dlya-trenirovki-po-futbolu/</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4">https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4</a> | Самостоятельная |
| Сб<br>7.11 |       |                 |             | Работа с мячом          | 1 Разминка самостоятельно.<br>2 Работа с мячом <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1YzJf5B4vw">https://www.youtube.com/watch?v=1YzJf5B4vw</a><br>3 Заминка.<br>Подробности в чате Vaiber.  |                 |
| Вс<br>8.11 |       |                 |             | Гимнастика/<br>растяжка | 1 гимнастика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4">https://www.youtube.com/watch?v=scUQpM-t3v4</a><br>2 растяжка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=csg2lylLEU0">https://www.youtube.com/watch?v=csg2lylLEU0</a>  |                 |

**Расписание занятий (с 2.11.2020 по 8.11.2020 г.) объединения «Футбол»  
педагог дополнительного образования: Шакуров Рашид Фаритович  
(возраст детей 6-8 лет)**

| Дни недели | Время | Способ обучения | Объединение | Тема занятия            | Ресурс   | Форма обучения  |
|------------|-------|-----------------|-------------|-------------------------|--|-----------------|
| Пн<br>2.11 | 18:00 | ЭОР             | Футбол      | О.Ф.П. О.Р.У.           | Родительский чат в Viber,<br>30 сек работа/ 30 сек отдых. 7 упражнений в одном круге (раунде).<br>Выполнить два круга, между кругами пауза 2 мин.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_X0LvPC7af0">https://www.youtube.com/watch?v=_X0LvPC7af0</a> | Самостоятельная |
| Ср<br>5.11 |       |                 |             | Работа с мячом          | 1 Разминка самостоятельно.<br>2 Работа с мячом <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a><br>3 Заминка.<br>Подробности в чате Vaiber.   |                 |
| Пт<br>6.11 |       |                 |             | Гимнастика/<br>растяжка | 1 гимнастика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GdjMmCv9CIU">https://www.youtube.com/watch?v=GdjMmCv9CIU</a><br>2 растяжка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=csg2lylLEU0">https://www.youtube.com/watch?v=csg2lylLEU0</a>                     |                 |

**Расписание занятий (с 2.11.2020 по 8.11.2020 г.) объединения «Футбол»  
педагог дополнительного образования: Шакуров Рашид Фаритович  
(возраст детей 9-12 лет)**

| Дни недели | Время | Способ обучения | Объединение | Тема занятия         | Ресурс   | Форма обучения  |
|------------|-------|-----------------|-------------|----------------------|--|-----------------|
| Чт<br>5.11 | 18:00 | ЭОР             | Футбол      | О.Ф.П.<br>О.Р.У.     | Родительский чат в Viber,<br>30 сек работа/ 30 сек отдых. 7 упражнений в одном круге (раунде).<br>Выполнить два круга, между кругами пауза 2 мин.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=_X0LvPC7af0">https://www.youtube.com/watch?v=_X0LvPC7af0</a> | Самостоятельная |
| Сб<br>7.11 |       |                 |             | Работа с мячом       | 1 разминка самостоятельно.<br>2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a><br>3 подробности в чате Viber  |                 |
| Вс<br>8.11 |       |                 |             | Статика/<br>растяжка | 1 разминка самостоятельно<br>2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_Y3qBp-6mZU">https://www.youtube.com/watch?v=_Y3qBp-6mZU</a><br>3 подробности в чате Viber   |                 |

**Расписание занятий (с 2.11.2020 по 8.11.2020 г.) объединения «Футбол»  
педагог дополнительного образования: Шакуров Рашид Фаритович  
(возраст детей 13-17лет)**

| Дни недели | Время | Способ обучения | Объединение | Тема занятия               | Ресурс  | Форма обучения  |
|------------|-------|-----------------|-------------|----------------------------|---|-----------------|
| Чт<br>5.11 | 19:00 | ЭОР             | Футбол      | С.Ф.П.<br>Кардиотренировка | 1 разминка самостоятельно<br>2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg">https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg</a><br>3 подробности в чате Viber  | Самостоятельная |
| Сб<br>7.11 |       |                 |             | Работа с мячом             | 1 разминка самостоятельно<br>2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8">https://www.youtube.com/watch?v=U4cTNnAWSn8</a><br>3 подробности в чате Vaiber |                 |
| Вс<br>8.11 |       |                 |             | Статика/ растяжка          | 1 разминка самостоятельно<br>2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8e7kiXsLvbg">https://www.youtube.com/watch?v=8e7kiXsLvbg</a><br>3 подробности в чате Viber  |                 |