

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 02.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования Расчислова Вера Алексеевна

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
02.02	16.10-16.55	2В Баскет	ОФП. Штрафные броски	Очно
	17.05-17.35	1Б Баскет	ОФП. Совершенствовать ведение мяча	https://www.youtube.com/watch?v=3i48i5-yLz8
	17.45-18.15 18.15-18.45	1А Баскет	ОФП. СФП. Совершенствовать технику владения мячом	https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZCvj3ddc
03.02	14.30-15.15 15.14-16.00	2В Баскет	ОФП. СФП. Встречная Эстафета.	очно
04.02	16.10-16.55	2Г Баскет	ОФП. Штрафные броски	Очно
	17.05-17.35 17.35-18.05	1А Баскет	ОФП. Совершенствовать ведение мяча	https://www.youtube.com/watch?v=3i48i5-yLz8
	18.15-18.45	1А Гандб	ОФП. СФП. Совершенствование игровой выносливости	https://www.youtube.com/watch?v=whYhBbyIdCc&t=6s
07.02	15.30-16.15 16.15-17.00	2Г Баскет	ОФП. СФП. Техника владения мячом.	Очно
	17.10-17.40 17.40-18.10	1А Гандб	ОФП. СФП .Блокирование игрока без мяча	https://www.youtube.com/watch?v=kcZg679iS50&t=61s
	18.20-18.50	1Б Баскет	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков « Передал мяч- выходи»	https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I&t=16s
09.02	16.10-16.55	2В Баскет	ОФП. Броски с разных точек.	https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&t=2s
	17.05-17.35	1Б Баскет	ОФП. Зонная защита	https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&t=8s
	17.45-18.15			

	18.15-18.45	1А Баскет	ОФП. СФП. Взаимодействие игроков « Передал мяч- выходи»	https://www.youtube.com/watch?v=tjEIREC6E0I&t=16s
10.02	14.30-15.15 15.14-16.00	2В Баскет	ОФП. СФП. Бег с ускорениями. Игровая подготовка.	очно
11.02	16.10-16.55	2Г Баскет	ОФП. Ловля и передача мяча в движении.	Очно
	17.05-17.35 17.35-18.05	1А Баскет	ОФП. Зонная защита	https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&t=8s
	18.15-18.45	1А Гандб	ОФП. СФП. Совершенствование скоростно - силовых качеств	https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk&t=15s