

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 14.02.2022 г. по 18.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования Расчислова Вера Алексеевна

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
14.02	15.30-16.15 16.15-17.00	2Г Баскет	ОФП. СФП. Бег с ускорениями до 20мин. Взаимодействие игроков	Очно
	17.10-17.40 17.40-18.10	1А Гандб	ОФП. СФП. Упражнения на совершенствование игровой выносливости	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RPgDpCoy30k">https://www.youtube.com/watch?v=RPgDpCoy30k</a>
	18.20-18.50	1Б Баскет	ОФП, СФП. Бег с ускорениями до 20мин. Учебно-тренировочная игра «Зонная защита»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&amp;t=8s">https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&amp;t=8s</a>
16.02	16.10-16.55	2В Баскет	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	Очно
	17.05-17.35	1Б Баскет	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ">https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ</a>
	17.45-18.15 18.15-18.45	1А Баскет	ОФП, СФП. Бег с ускорениями до 20мин. Учебно-тренировочная игра «Зонная защита»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&amp;t=8s+">https://www.youtube.com/watch?v=uCtkz8AK5R8&amp;t=8s+</a>
17.02	14.30-15.15	2В Баскет	ОФП. СФП. Бег с ускорениями до	очно

	15.14-16.00		20мин. Взаимодействие игроков	
18.02	16.10-16.55	2Г Баскет	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	Очно  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ">https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gjNQEX-JRCg&amp;t=31s">https://www.youtube.com/watch?v=gjNQEX-JRCg&amp;t=31s</a>
	17.05-17.35 17.35-18.05	1А Баскет	ОФП. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	
	18.15-18.45	1А Гандб	ОФП. СФП. Броски по воротам. Защита в меньшинстве	