**РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Биарсланова И.Р.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Урок**  | **Время**  | **Способ**  | **Предмет, учитель** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс**  | **Домашнее задание** |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК, 20.04.20** | **8** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****9А** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
| **9** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****7Г** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
|  | **Урок**  | **Время**  | **Способ**  | **Предмет, учитель** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс**  | **Домашнее задание** |
|  | **6** |  | Работа с ЭОР | **Спортивные игры****5В** | Участие в **онлайн-проекте**[**#Сейчасмыдома**](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BC%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), | https://vk.com/feed?q=%23%D1%E5%E9%F7%E0%F1%EC%FB%E4%EE%EC%E0&section=search | Снять виде о занятии спортом или составить комплекс упражнений |
| **ВТОРНИК 21.04.20** | **7** |  |  | **Спортивные игры****5Б** | Участие в **онлайн-проекте**[**#Сейчасмыдома**](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BC%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), | https://vk.com/feed?q=%23%D1%E5%E9%F7%E0%F1%EC%FB%E4%EE%EC%E0&section=search | Снять виде о занятии спортом или составить комплекс упражнений |
| **8** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****7А** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
| **9** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****9Б** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Урок**  | **Время**  | **Способ**  | **Предмет, учитель** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс**  | **Домашнее задание** |
| **СРЕДА ,22.04.20** | **6** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****9Г** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
| **7** |  | Работа с ЭОР | **Спортивные игры****5Г** | Участие в **онлайн-проекте**[**#Сейчасмыдома**](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BC%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), | https://vk.com/feed?q=%23%D1%E5%E9%F7%E0%F1%EC%FB%E4%EE%EC%E0&section=search | Снять виде о занятии спортом или составить комплекс упражнений |
| **8** |  | Работа с ЭОР | **Спортивные игры****5Д** | Участие в **онлайн-проекте**[**#Сейчасмыдома**](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BC%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), | https://vk.com/feed?q=%23%D1%E5%E9%F7%E0%F1%EC%FB%E4%EE%EC%E0&section=search | Снять виде о занятии спортом или составить комплекс упражнений |
| **9** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****7Б** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Урок**  | **Время**  | **Способ**  | **Предмет, учитель** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс**  | **Домашнее задание** |
| **Четверг, 23.04.20 0** | **7** |  | Работа с ЭОР | **Спортивные игры****5А** | Участие в **онлайн-проекте**[**#Сейчасмыдома**](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A1%D0%B5%D0%B9%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BC%D1%8B%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0), | https://vk.com/feed?q=%23%D1%E5%E9%F7%E0%F1%EC%FB%E4%EE%EC%E0&section=search | Снять виде о занятии спортом или составить комплекс упражнений |
| **8** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****9В** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
| **9** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****9Е** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Урок**  | **Время**  | **Способ**  | **Предмет, учитель** | **Тема урока (занятия)** | **Ресурс**  | **Домашнее задание** |
| **Пятница, 24.04.2** | **8** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****7В** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |
| **9** |  | Работа с ЭОР | **ОФП****7Д, 9Д** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см) | 1.<https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM>2. <https://www.youtube.com/watch?v=2lzGYl8aR_g> | Изучив видео урок - составить комплекс персональной тренировки, записать 5 установок против страха перед прыжком |