|  |
| --- |
| **«Движение Вверх»**  |
|  | **Время** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Школьники 12-14лет** | **08.45-09.00****09:00-09.30****11.00-11.30****12.30-12.45 (Самостоятельная работа)** | **Приветствие в чате*****Зарядка*** *В конце тренировки челенж «Планка» (начинаем с 1 мин.)**Знакомство! Представление (zoom)**Семинар «Основы баскетбола»**Кто хочет стать миллионером (тест на знание правил баскетбола)* | **Приветствие в чате*****Зарядка*** *В конце тренировки челенж «Планка» планка (прибавляем 15 сек.)**Работа в отрядах создание проекта «The best» (лучший баскетболист )*Подготовка проекта *«The best» (лучший баскетболист )*Ведение дневника самоконтроля | **Приветствие в чате*****Зарядка*** *В конце тренировки челенж «Планка» (прибавляем 15 сек.)**Мастер-класс по баскетболу* *Подготовка видеоролика на лучший финт с баскетбольным мячом*Ведение дневника самоконтроля | **Приветствие в чате*****Зарядка*** *В конце тренировки челенж «Планка» (прибавляем 30 сек.)**Представление проектов «The best» (лучший баскетболист)*Викторина «Великие баскетболисты»Ведение дневника самоконтроля | **Приветствие в чате*****Зарядка*** *В конце тренировки планка (прибавляем 15 сек. 1 мин.)**Гость-онлайн* Тест на знание правил баскетболаВедение дневника самоконтроля |
| **15:00 – 15.30****16.00-17.00** **(Самостоятельная работа)**  | *Он-лайн* *тренировка в zoom**Подготовка к конкурсу ЗОЖ (Лучшее ПП-блюдо )* | *Он-лайн* *тренировка в zoom**Представление работ по конкурсу ЗОЖ (Лучшее ПП-блюдо) в группе отряда, составление и размещение ПП-меню для представления на конкурсе отрядов* | *Он-лайн* *тренировка в zoom**Подготовка к конкурсу ЗОЖ (фотоконкурс «Как я закаливаюсь»)* | *Он-лайн* *тренировка в zoom**Представление работ на Конкурс «Лучший финт с баскетбольным мячом»,**конкурсу ЗОЖ (фотоконкурс «Как я закаливаюсь»)* | *Он-лайн* *тренировка в zoom**Конкурс кто дольше простоит в планке!!!* |
| **19.00-20.30****20.30**  | *Просмотр фильма «Движение Вверх» - живое обсуждение* | *Просмотр финала NBA, обсуждение* | Он-лайн экскурсия в музей спорта | *Просмотр фильма «Чемпионы» - живое обсуждение* | *Подведение итогов проекта «The best» (лучший баскетболист);**конкурсов ЗОЖ «Фотоконкурс «Как я закаливаюсь»;**«Лучшее ПП-меню»;* *«Лучший финт с баскетбольным мячом»**Награждение победителей!!!* |