|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«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 баскетбола  Ведение 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!!!* |