|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Время  | Тема занятия | Ресурс | Отчет по домашнему заданию |
| Индивид.Группа №1 | **31.01.2022г**.15:30 – 16:00(5 м. пер)16:05 – 16:20 | Специальная физическая подготовка, виды растяжек | [Онлайн уроки танцев с Шоу-балетом "Культурная революция"](https://vnclip.net/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg) | Фото или видео домашнего задания |
|  | **03.02.2022г.**14:00 – 14:30 (10 м. пер.)14:40 – 15:10 | Специальная физическая подготовка | Видео уроки с Кристиной Мацкевич[https://www.instagram.com/kulturnaya\_...](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&v=cHPOZ_47CUM&redir_token=Pztg4x74z65pKCTcgSHE3TshSTd8MTU4NjE5MDg2OUAxNTg2MTA0NDY5&q=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkulturnaya_revoluciya) | Фото или видео домашнего задания |
| Индивид.Группа №2 |  **31.01.2022г.**16:30 – 17:00  (5м. пер.) 17:05 – 17:20 | Обязательные упражнения соревнованияхпо черлидингу.Правила соревнований по черлидингу. | Видео уроки с Кристиной Мацкевич[https://www.instagram.com/kulturnaya\_...](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&v=cHPOZ_47CUM&redir_token=Pztg4x74z65pKCTcgSHE3TshSTd8MTU4NjE5MDg2OUAxNTg2MTA0NDY5&q=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkulturnaya_revoluciya) | Фото или видео домашнего задания |
|  | **02.02.2022г**.15:30 – 16:00 (10 м. пер.) 16-10 – 16-40 | Специальная физическая подготовка | Видео уроки с Кристиной Мацкевич[https://www.instagram.com/kulturnaya\_...](https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&v=cHPOZ_47CUM&redir_token=Pztg4x74z65pKCTcgSHE3TshSTd8MTU4NjE5MDg2OUAxNTg2MTA0NDY5&q=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkulturnaya_revoluciya) | Фото или видео домашнего задания |

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся СП ЦДТ

ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ» им. И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка спортивно-оздоровительной направленности «Черлидинг»