Календарный учебный график

на период дистанционного обучения в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой объединения «Фитнес-аэробика»

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма взаимодействия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля	Ссылка на электронный ресурс
1-3	11	09 11 13	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	6	Упражнения для мышц бедра Кардиотренировка	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html
4-5	11	16 18	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	4	Упражнения для ног и мышц пресса	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://justsport.info/exercises/krugovaya-trenirovka-na-step-platforme
6-8	11	20 23 25	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	6	Комплекс упражнений на степ-платформе	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/kardiotrenirovki-doma.html
9	11	27	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	2	Базовые движения и связки степ-аэробики Круговая тренировка	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://sibmama.ru/trenirovka-doma.htm

Педагог Валиева Римма Рашитовна

Календарный учебный график

на период дистанционного обучения в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой объединения «Фитнес-аэробика»

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма взаимодействия	Кол-во часов	Тема	Форма контроля	Ссылка на электронный ресурс
1-3	11	10 12 13	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	6	Упражнения для мышц бедра Кардиотренировка	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html
4-5	11	17 19	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	4	Упражнения для ног и мышц пресса	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://justsport.info/exercises/krugovaya-trenirovka-na-step-platforme
6-8	11	20 24 26	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	6	Комплекс упражнений на степ-платформе	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/kardiotrenirovki-doma.html
9	11	27	15.00-15.30 15.40-16.10	Онлайн урок	2	Базовые движения и связки степ-аэробики Круговая тренировка	Опрос, фото. Показ,наблюдение Голосовые сигналы (счёт, подсказки)	https://sibmama.ru/trenirovka-doma.htm

Педагог Валиева Римма Рашитовна