

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО «Центр Гранит»
с 1.11 по 3.11.2021 г.**

педагог ДО: Владыкина Олеся Николаевна

| Дата | Время (указать при условии онлайн- подключения) | Способ реализации | Наименование программы (год обучения) | Тема | Ресурс/ссылка |
|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.11 | 15.30-16.00 | Учебные практические занятия | Культура здоровья 1 г.о | 1.Разминка -10 мин. 2.Отжимания от пола 4х10раз 3.Приседания 4х 15раз 4. «Борцовский мост» 4х10 раз 5. Кисти 4з10раз 6 Упрания для развития гибкост и 10 мин. | https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=брок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098 |
| 1.11 | 17.00-17.30 17.40-18.10 | Учебные практические занятия | ДЗЮДО СОГ 6 г.о. | 1.Разминка на месте – 20 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, через спину, бедро) – 15 мин. 3. ОФП – 40 мин:1.Отжимания от лавки (дивана) спиной к дивану, лавки – 4 под х 12 разя; 2.Уголок (для пресса) удержания – 2 под х 1 мин;3. Голень (подъем на носки) – 4 под х 12 раз;4. Отжимания на кулаках и пальцах – 4 х 12 раз;5.Имитация «Боковой подсечки» по 50 раз на ногу; 6.Стойка «Ласточка» - 2 под х 1 мин на каждую ног; | https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=брок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098 |

| | | | | | |
|------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | 7. Махи ногами (назад) – по 60 раз на ногу Упражнения для развития гибкости-10 мин. | |
| 2.11 | 15.30-16.00 | Учебные практические занятия | Культура здоровья 1г.о. | 1.Разминка -10 мин. 2.Отжимания от пола 4х10раз 3.Приседания 4х 15раз 4. «Борцовский мост» 4х10 раз 5. Кисти 4з10раз 6 Упражнения для развития гибкости 10 мин. | https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=брок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098 |
| 3.11 | 15.30.-16.00 | Учебные практические занятия | Культура здоровья 1г.о. | 1.Разминки 10 мин. 2.Берпи 4х10 раз 3.Голеностопы 4х20 раз 4.Пресс 4х15 раз 5.Пловец 4х15 раз 6.Упражнения для развития гибкости 10 мин. | https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=брок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098 |
| 3.11 | 17.00-17.30 17.40-18.10 | Учебные практические занятия | ДЗЮДО СОГ 6 г.о. | 1.Разминка на месте – 20 мин 2. Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях - 20 мин. 3. Упражнения на статику -35 мин.: 1 уголок ноги (пресс) - 5 по 1 мин.; 2. «Планка» (упор, лежа) | https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | <p>стоя на кулаках - 5 x 1 мин.;3. «Ласточка» лежа на животе (для спины) – 5 x 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 x 1 мин.;5. Упражнения для развития гибкости 10 мин.</p> | <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=брок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098</p> |
|--|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|