

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО "Центр Гранит"

с 07.02.2022 г. по 11.02.2022 г.

Педагог дополнительного образования Владыкина Олеся Николаевна

Дата	Время	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
07.02	15.30-16.00	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 4х10раз 6 Упржанения для развития гибкости 10 мин.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
07.02	17.00.-17.30	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 раз; 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; 7. Махи ногами (назад) – по 60 раз на ногу Упражнения для развития	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp

			гибкости-10 мин.	
08.02	15.30- 16.00	Культура здоровья 1г.о.	1.Разминки 10 мин. 2.Берпи 4x10 раз 3.Голеностопы 4x20 раз 4.Пресс 4x15 раз 5.Пловец 4x15 раз 6.Упражнения для развития гибкости 10 мин.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
09.02	15.30-16.00	Культура здоровья 1г.о.	1.Разминка 10 мин 2.Прыжки на скакалке 10 мин. 3. Подтягивание на турнике 4x8-10 раз 4.Складочка 4x10раз 5.Выпрыгивание из полного седа 4x15раз 6.Упражнения для развития гибкости 10 мин.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
09.02	17.00.-17.00	Дзюдо сог 6 г.о.	1.Разминка 10 мин 2.Прыжки на скакалке 10 мин. 3. Подтягивание на турнике 4x8-10 раз 4.Складочка 4x10раз 5.Выпрыгивание из полного седа 4x15раз 6.Упражнения для развития гибкости 10 мин.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
10.02	15.30-16.00	Культура здоровья 1г.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) стоя на кулаках - 5 x 1 мин.;3. «Лодочка» лежа на животе (для спины) – 5 x 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 x 1 мин.;5. Упражнения для развития	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp

			гибкости 10 мин.	
11.02	15.30-16,00	Культура здоровья 1г.о.	1.Разминка 10 мин 2.Прыжки на скакалке 10 мин. 3. Подтягивание на турнике 4x8-10 раз 4.Складочка 4x10раз 5.Выпрыгивание из полного седа 4x15раз 6.Упражнения для развития гибкости 10 мин.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
11.02	16.10-16.40	Культура здоровья 1г.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) стоя на кулаках - 5 x 1 мин.;3. «Лодочка» 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.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp
11.02	17.00-17.30	ДЗЮДО СОГ 6 г.о.но	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) стоя на кулаках - 5 x 1 мин.;3. «Лодочка» 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.	https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForrIE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp

--	--	--	--	--