

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО «Центр Гранит»
с 18.10 по 22.10.2021 г.**

педагог ДО: Владыкина Олеся Николаевна

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Способ реализации	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
18.10	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
18.10.	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.	
19.10	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=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
20.10	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=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
20.10	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=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%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=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098</p>
21.10	15.30- 16.00	Учебные практические занятия	<p>Культура здоровья</p> <p>1г.о.</p>	<p>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.</p>	<p>https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098</p>
22.10	15.30-16.00	Учебные практические занятия	<p>Культура здоровья</p> <p>1г.о.</p>	<p>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.</p>	<p>https://invite.viber.com/?g2=AQAv1fERForlE4afxPXZbMXF3iiXGBNoei3SAOMsJWVuchabE4lw%2Bam3j03gTnp в случае отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-7396203733079708429-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098</p>

					1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
22.10	16.10-16.40	Учебные практические занятия	Культура здоровья 1 г.о.	<ol style="list-style-type: none"> 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=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
22.10	17.00-17.30 17.40-18.10	Учебные практические занятия	ДЗЮДО СОГ 6 г.о.но	<ol style="list-style-type: none"> 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 х 1 мин.;3. «Лодочка» лежа на животе (для спины) – 5 х 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 х 1 мин.;5. 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