РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУ ДО «Центр Гранит»
с 15.11 по 20.11.2021 г.
педагог ДО: Исакова А.П.

Дата	**Время** *(указать при условии онлайн-подключения)*	**Способ реализации**	**Наименование программы (год обучения)**	**Тема**	**Ресурс/ссылка**
15.11	15:00-15:30	on-line занятие	Культура здоровья СОГ 2 г.о.	1. Разминка на месте – 15 мин 2.Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
15.11	15:40-16:10	on-line занятие	Культура здоровья СОГ 2 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Голень – 4 х10 раз; 2. Шея руками – 4 х 10 раз; 3. Скакалка - 200 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
15.11	16:20-16:50	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки,	

				задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Голень – 4 х10 раз; 2. Шея руками – 4 х 10 раз; 3. Скакалка - 200 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
15.11	17:00-17:30 17:40-18:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 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) стоя на кулаках - 5 х 1 мин.;3. «Ласточка» лежа на животе (для спины) – 5 х 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 х 1 мин.;5. Стойка «киба- дачи» - 5 х 1 мин.; 6. «Ласточка» 2х40 сек. на каждую ногу. 4.Растягивающие упражнения - 15 минут.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
16.11	14:00-14:30 14:40-15:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1.Разминка на месте – 20 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, через спину, бедро) – 20 мин. 3. Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). 4.Растяжка – 15 мин.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке

					https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
16.11	16:40-17:10 17:20-17:50	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Отжимания – 4 х 10 раз; 2. Приседания – 4 х 10 раз; 3. Пресс - 4 х 10 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
16.11	15:20-15:50 16:00-16:30	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	1. Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте. Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). Растягивающие упражнения.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098

17.11	15:00-15:30	on-line занятие	Культура здоровья 2 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; 7. Махи ногами (назад) – по 60 раз на ногу. 4. Растяжка – 15 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
17.11	15:40-16:10	on-line занятие	Культура здоровья 2 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Отжимания от дивана – 4 х 10 раз; 2. Подъем спины – 4 х 10 раз; 3. Уголок ноги «пресс» -4 х 10 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
17.11	16:20-16:50	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1. Разминка на месте – 15 мин 2.Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-

					balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
17.11	17:00-17:30 17:40-18:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 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) стоя на кулаках - 5 х 1 мин.;3. «Ласточка» лежа на животе (для спины) – 5 х 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 х 1 мин.;5. Стойка «киба- дачи» - 5 х 1 мин.; 6. «Ласточка» 2х40 сек. на каждую ногу. 4.Растягивающие упражнения - 15 минут.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
18.11	14:00-14:30 14:40-15:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1.Разминка на месте – 20 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, через спину, бедро) – 20 мин. 3. Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). 4.Растяжка – 15 мин.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
18.11	16:40-17:10 17:20-17:50	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Отжимания – 4 х 10 раз; 2. Приседания – 4 х 10 раз; 3. Пресс - 4 х 10 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-

					balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
18.11	15:20-15:50 16:00-16:30	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	1. Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте. Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). Растягивающие упражнения.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
19.11	15:00-15:30	on-line занятие	Культура здоровья 2 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; 7. Махи ногами (назад) – по 60 раз на ногу. 4. Растяжка – 15 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=420715132189771098
19.11	15:40-16:10	on-line занятие	Культура здоровья 2 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Отжимания от дивана – 4 х 10 раз; 2. Подъем спины – 4	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html

				х 10 раз; 3. Уголок ноги «пресс» -4 х 10 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
19.11	16:20-16:50	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1. Разминка на месте – 15 мин 2.Комплекс имитационных упражнений для броска в домашних условиях . Комплекс ОФП.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
19.11	17:00-17:30 17:40-18:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 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) стоя на кулаках - 5 х 1 мин.;3. «Ласточка» лежа на животе (для спины) – 5 х 1 мин.; 4. «Планка» стоя на локтях – 5 х 1 мин.;5. Стойка «киба- дачи» - 5 х 1 мин.; 6. «Ласточка» 2х40 сек. на каждую ногу. 4.Растягивающие упражнения - 15 минут.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-

					1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
20.11	13:15-13:45	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 2 г.о.	1.Разминка на месте – 20 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, через спину, бедро) – 20 мин. 3. Развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов на начальном этапе подготовки. С помощью резинного жгута (описание видео урок). 4.Растяжка – 15 мин.	http://dzud.blogspot.com/p/blog-page_20.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
20.11	10:00-10:30 10:40-11:10	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 г.о.	1.Разминка на месте – 15 мин 2. Имитация приемов на месте (подсечки, задняя подножка, бедро) – 10 мин. 3. ОФО - 15 мин: 1. Отжимания – 4 х 10 раз; 2. Приседания – 4 х 10 раз; 3. Пресс - 4 х 10 раз. 4. Растяжка – 5 мин.	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098
20.11	11:20-11:50 12:00-12:30	on-line занятие	ДЗЮДО СОГ 5 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) стоя на кулаках - 5 х 1 мин.;3. «Ласточка» лежа на животе (для спины) – 5 х 1 мин.; 4. «Планка»	https://thclips.com/video/Dt9GR2Qdbzo/видео-урок-для-детей-дзюдо.html в случае отсутствия связи смотреть по

				стоя на локтях – 5 х 1 мин.;5. Стойка «киба- дачи» - 5 х 1 мин.; 6. «Ласточка» 2х40 сек. на каждую ногу. 4.Растягивающие упражнения - 15 минут.	ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=бросок%20чемпиона%20дзюдо&path=wizard&parent-reqid=1634048666740907-739620373307970842 9-sas2-0821-sas-l7-balancer-8080-BAL-1729&wiz_type=vital&filmId=4207151321 89771098