

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ МБОУДО «Центр Гранит»

Педагог: Дополнительного Образования: Назаров И.В.

Дата	Время (указать при условии онлайн- подключения)	Наименование программы (год обучения)	Тема	Ресурс/ссылка
14.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГ1	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 150 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 20 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 50 повторений 5. Планка – 3 подхода по максимуму 6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UjZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
16.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГ1	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 150 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 20 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 50 повторений 5. Планка – 3 подхода по максимуму 6. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UjZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
18.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГ1	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UjZNRjk5VWVlNUljUT09#success

			<p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p> <p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода</p> <p>8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
15.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГЗ	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Прыжки на скакалке - 100 раз</p> <p>3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений</p> <p>4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений</p> <p>5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки)</p> <p>5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
17.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГЗ	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Прыжки на скакалке - 100 раз</p> <p>3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений</p> <p>4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений</p> <p>5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки)</p> <p>5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
19.02	15:00-15:30	«Культура здоровья » СОГЗ	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений</p> <p>4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений</p> <p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p>

			<p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода по максимуму</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
14.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Прыжки на скакалке - 100 раз</p> <p>3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений</p> <p>4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений</p> <p>5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки)</p> <p>5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
16.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений</p> <p>4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений</p> <p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p> <p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода по максимуму</p> <p>8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>

18.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода по максимуму 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты. 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
15.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 3 подхода по 40 повторений 5. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 6. Планка – 3 подхода по максимуму 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
17.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка – 10-15 минут 2. Отжимания 4 подхода по 40 повторений 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 15 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 40 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты. 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>

19.02	15:40-16:10 16:20-16:50	«Дзюдо СОГ» СОГ4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – 10-15 минут 2. Отжимания 4 подхода по 40 повторений 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 15 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 40 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты. 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUlUUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
14.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание – 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты. 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUlUUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
16.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание – 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки 	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUlUUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>

			- задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	
18.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
15.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
17.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success

			(передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
19.02	17:00-17:30 17:40-18:10	«Дзюдо СОГ» СОГ5	1.Разминка – 10-15 минут 2. Прыжки на скакалке - 100 раз 3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений 4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений 5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки) 5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
14.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений 6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений 7. Планка – 3 подхода 8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU
15.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	1.Разминка – 10-15 минут 2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений 3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений 4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений 5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений	Подключиться к конференции Zoom https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUljUT09#success в виду отсутствия связи смотреть по ссылке

			<p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода</p> <p>8. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
16.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Прыжки на скакалке - 100 раз</p> <p>3. Приседания на одной ноге - 3 подхода по 10 повторений</p> <p>4. Пресс (книжка) – 3 подхода по 5 повторений</p> <p>5. Имитация бросков на месте (передняя подножка, подсечки)</p> <p>5. Заключительная часть тренировки - задания на растяжку, прямые - поперечные шпагаты.</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
17.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений</p> <p>4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений</p> <p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p> <p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода по максимуму</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>
18.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	<p>1.Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений</p> <p>4. Отжимание– 5 подхода по 20 повторений</p> <p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p> <p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVlNUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>

			7. Планка – 3 подхода по максимуму	1DWKU
19.02	18:20-18:50	«Дзюдо СОГ» СОГ6	<p>1. Разминка – 10-15 минут</p> <p>2. Гиперэкстензия – 3 подхода по 20 повторений</p> <p>3. Приседания – 3 подхода по 30-50 повторений</p> <p>4. Отжимание – 5 подхода по 20 повторений</p> <p>5. Бёрпи – 3 подхода по 10 повторений</p> <p>6. Пресс (книжка) – 3 подхода по 15 повторений</p> <p>7. Планка – 3 подхода по максимуму</p>	<p>Подключиться к конференции Zoom</p> <p>https://us05web.zoom.us/j/2256721561?pwd=SkpzV0xPYm00UIZNRjk5VWVINUIjUT09#success</p> <p>в виду отсутствия связи смотреть по ссылке</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F1nKpL1DWKU</p>