

## Задания для дистанционного обучения

### в объединении СП ДК «Чароит»

с 02.12 по 08.12 2021 года

#### 5. Физкультурно- спортивное направление:

Педагог дополнительного образования: Конечный А.Ю.

Название объединения	Тема	Форма	Электронные ресурсы	Форма проверки.
ВОЛЕЙБОЛ	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k">https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k</a>	Видео отчет эл.почту <a href="mailto:artek.konechnyi@mail.ru">artek.konechnyi@mail.ru</a>
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TX5cI9Lh6DE">https://www.youtube.com/watch?v=TX5cI9Lh6DE</a>	Видео отчет эл.почту <a href="mailto:artek.konechnyi@mail.ru">artek.konechnyi@mail.ru</a>

Педагог дополнительного образования: Гребенкина Т.А.

Название объединения	Тема	Форма	Электронные ресурсы	Форма проверки.
ВОЛЕЙБОЛ	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k">https://www.youtube.com/watch?v=qaFtat-oK4k</a>	Видео отчет эл.почту <a href="mailto:riga-baikal@yandex.ru">riga-baikal@yandex.ru</a>
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TX5cI9Lh6DE">https://www.youtube.com/watch?v=TX5cI9Lh6DE</a>	
	ОФП	Практика	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10008848311848232641&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1604922198140482-912340507924662831600107-production-app-host-vla-web-yp-147&amp;text=%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10008848311848232641&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1604922198140482-912340507924662831600107-production-app-host-vla-web-yp-147&amp;text=%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%9D%D0%98%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%BF%D0%BE+%D0%B2%D0%BE%D0%BB%</a>	

			D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F2191157627534	
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_Qb4E3tVcUo">https://www.youtube.com/watch?v=_Qb4E3tVcUo</a>	

**Педагог дополнительно образования: А.А. Малевин**

Дата занятия	Тема занятия	Форма выполнения	Электронный ресурс	Форма проверки
02.12.	«Боевая стойка»	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mvI0YQgJcVo">https://www.youtube.com/watch?v=mvI0YQgJcVo</a>	Видеоотчет, видео с отчетом отправлять в WhatsApp на тел. номер 8 999 423 00 09, или на электронную почту amackindrio@mail.ru
	«Боксёрский шаг»	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mnweQ8qcYw&amp;t=40s">https://www.youtube.com/watch?v=mnweQ8qcYw&amp;t=40s</a>	
03.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M">https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M</a>	
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ">https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ</a>	
04.12.	«Прямой удар слева»	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vO5mNL-mJxM">https://www.youtube.com/watch?v=vO5mNL-mJxM</a>	
	«Прямой удар слева»	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jhBn6nEXm5w">https://www.youtube.com/watch?v=jhBn6nEXm5w</a>	
05.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M">https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M</a>	
	«Боковые удары»	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WZIHels-S2A">https://www.youtube.com/watch?v=WZIHels-S2A</a>	
06.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M">https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M</a>	
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>	
07.12.	Работа на координацию	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O-Iy0g6MdJY&amp;t=322s">https://www.youtube.com/watch?v=O-Iy0g6MdJY&amp;t=322s</a>	
	СФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G7GKhAY95u8">https://www.youtube.com/watch?v=G7GKhAY95u8</a>	
08.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M">https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M</a>	
	ОФП	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a>	
<p>В конце каждой тренировки выполняем упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</a></li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</a></li> </ul>				

**Педагог дополнительно образования: В.В. Лазарев**

<b>Дата занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма выполнения</b>	<b>Электронный ресурс</b>	<b>Форма проверки</b>
02.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://youtu.be/_0cCivjtUkE">https://youtu.be/_0cCivjtUkE</a>	Видеоотчет, видео с отчетом отправлять в WhatsApp на тел. номер 8 999 423 00 09, или на электронную почту amackindrio@mail.ru
	Тренировка ног	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8">https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8</a>	
	Уроки боевых искусств: Кикбоксинг	Теория	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsGq0k1LFmo">https://www.youtube.com/watch?v=TsGq0k1LFmo</a>	
03.12	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://youtu.be/_0cCivjtUkE">https://youtu.be/_0cCivjtUkE</a>	
	Тренировка ног	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8">https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8</a>	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	<a href="https://youtu.be/Bvr45bBe97g">https://youtu.be/Bvr45bBe97g</a>	
04.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://youtu.be/_0cCivjtUkE">https://youtu.be/_0cCivjtUkE</a>	
	Тренировка ног	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8">https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8</a>	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	<a href="https://youtu.be/Bvr45bBe97g">https://youtu.be/Bvr45bBe97g</a>	
05.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://youtu.be/_0cCivjtUkE">https://youtu.be/_0cCivjtUkE</a>	
	Тренировка ног	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8">https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8</a>	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	<a href="https://youtu.be/Bvr45bBe97g">https://youtu.be/Bvr45bBe97g</a>	
06.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY">https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY</a>	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	<a href="https://youtu.be/Bvr45bBe97g">https://youtu.be/Bvr45bBe97g</a>	
	Тренировка ОФП дома	Практика	<a href="https://youtu.be/ithjDDD7wKQ">https://youtu.be/ithjDDD7wKQ</a>	
07.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY">https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY</a>	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	<a href="https://youtu.be/Bvr45bBe97g">https://youtu.be/Bvr45bBe97g</a>	
	Техника ударов ногами с разворота	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n3ewp_tZfRQ">https://www.youtube.com/watch?v=n3ewp_tZfRQ</a>	

Дата занятия	Тема занятия	Форма выполнения	Электронный ресурс	Форма проверки
08.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY">https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY</a>	
	Урок растяжки для начинающих. Упражнения на растяжку для бойца	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU">https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU</a>	
	Тренировка ОФП дома	Практика	<a href="https://youtu.be/ithjDDD7wKQ">https://youtu.be/ithjDDD7wKQ</a>	

**Педагог дополнительного образования: Уханов Юрий Анатольевич**

Название объединения	Тема	Форма	Электронные ресурсы	Форма проверки.
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	ОФП	практика	<a href="https://youtu.be/eX6NO7HmTRI">https://youtu.be/eX6NO7HmTRI</a>	Видео отчет эл.почту matveyyhanov@gmail.ru
	ОФП	Практика	<a href="https://youtu.be/hPEaAMoO7Fs">https://youtu.be/hPEaAMoO7Fs</a>	Видео отчет эл.почту matveyyhanov@gmail.ru

**Педагог дополнительного образования: Костюк Д.Н.**

<b>НАЗВАНИЕ ОБЪЕДИНЕ- НИЯ</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>ФОРМА ВЫПОЛНЕ- НИЯ ЗАДАНИЯ</b>	<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ</b>	<b>ФОРМА ПРОВЕРКИ, АДРЕС ПОЛУЧЕНИЯ, ОТЧЕТА (ЭЛ. ПОЧТА)</b>
Настольный теннис	Прыжковые упражнения с отягощением	Теория  Практика	<a href="https://summercamp.ru/Прыжковые_упражнения">https://summercamp.ru/Прыжковые упражнения</a>	Видео отчет  на электронную почту (dima.kostyuk.1981 @mail.ru)
	Бег на короткие дистанции	Практика	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=afI2IK6T67o">https://www.youtube.com/watch?v=afI2IK6T67o</a>	Видео отчет  на электронную почту (dima.kostyuk.1981 @mail.ru)
	Челночный бег	Практика	<a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4320499032436038773&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1603872326994496-431355299895797783800107-production-app-host-man-web-yp-48&amp;text=бег+с+остановками">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4320499032436038773&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1603872326994496-431355299895797783800107-production-app-host-man-web-yp-48&amp;text=бег+с+остановками</a>	Видео отчет  на электронную почту (dima.kostyuk.1981 @mail.ru)
	Бег с остановками	Практика	<a href="https://yandex.ru/video/preview?text=бег%20с%20остановками%20видеоурок&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603872744141359-257557306236999357800108-production-app-host-sas-web-yp-197&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=114714981304245348">https://yandex.ru/video/preview?text=бег%20с%20остановками%20видеоурок&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1603872744141359-257557306236999357800108-production-app-host-sas-web-yp-197&amp;wiz_type=vital&amp;filmId=114714981304245348</a>	Видео отчет  на электронную почту (dima.kostyuk.1981

**Педагог дополнительного образования: Шелемин Евгений Михайлович**

**02-09.12.2021**

**Четверг:**

В 10.00 зарядка:

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1. мышцы шеи
- 2.руки
- 3.таз
4. тазобедренный сустав
- 5.коленный сустав
- 6.голеностопный сустав
7. упражнение мельниц
8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;

- отжимание 1 подход 25-40 раз;

9. Имитация приёмов в стойке(по 20 раз семь-девять приёмов).

## **Пятница:**

В 10.00 зарядка:

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1. мышцы шеи
  - 2.руки
  - 3.таз
  4. тазобедренный сустав
  - 5.коленный сустав
  - 6.голеностопный сустав
  7. упражнение мельница
  8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз
- присед 1 подход 15- 20 раз;
- пресс 1 подход 20-40 раз
- отжимание 1 подход 25-40 раз;
9. Имитация приёмов в стойке «Проходы в ноги

Суббота:

В 10.00 зарядка:

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1. мышцы шеи
- 2.руки
- 3.таз
4. тазобедренный сустав

5.коленный сустав

6.голеностопный сустав

7. упражнение мельница

8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;

- отжимание 1 подход 25-40 раз;

9. Имитация приёмов в стойке ( по 20 раз семь-девять приёмов).

### **Воскресенье:**

В 10.00 зарядка:

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1.мышцы шеи

2.руки

3.таз

4. тазобедренный сустав

5.коленный сустав

6.голеностопный сустав

7. упражнение мельница

8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;



- отжимание 1 подход 25-40 раз;

Тренировка в 19.00

1.Разминка

2.Упражнения для мышц рук.

- стойка на руках 2 подхода по 1 минуте перерыв между подходами 1 минута

- 2 минуты отдых

- отжимания ноги на возвышенности ( диван) для 6-9 лет 4 подхода по 10 раз для 10-14 лет 4 подхода по 20-30 раз перерыв между подходами 1 минуту

- отжимания от стула для трицепса для 6-9 лет 4 подхода по 15 раз для 10-14 лет 4 подхода по 30-40 раз перерыв между подходами 1 минуту

- отжимание от пола для 6-9 лет 4 подхода по 15 раз для 10-14 лет 4 подхода по 30-40 раз перерыв между подходами 1 минуту

3.Разтяжка 3-4 минуты

4. Имитация бросков в стойке(по 20 раз семь-девять приёмов).

**Понедельник: В 10.00 зарядка:**

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1.мышцы шеи

2.руки

3.таз

4. тазобедренный сустав

5.коленный сустав

6.голеностопный сустав

7. упражнение мельница

8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;

- отжимание 1 подход 25-40 раз;

### **Тренировка в 19.00**

#### 1.Разминка

2. упражнения для пресса

- Раскладушка для 6-9 лет 4 подхода по 15 раз для 10-14 лет 4 подхода по 30-40 раз перерыв между подходами 1 минуту

- Подъем корпуса с поворотом для 6-9 лет 4 подхода по 20 раз для 10-14 лет 4 подхода по 40 раз перерыв между подходами 1 минуту

- Планка для 6-9 лет 3 подхода по 1 минуте для 10-14 лет 3 подхода по 1 минута 30 секунд перерыв между подходами 1 минуту

3.Растяжка 3-4 минуты

9. Имитация бросков подворотом (по 20 раз семь-девять приёмов).

### **Вторник: В 10.00 зарядка:**

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1.мышцы шеи

2.руки

3.таз

4. тазобедренный сустав

5.коленный сустав

6.голеностопный сустав

7. упражнение мельница

8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;

- отжимание 1 подход 25-40 раз;

### **Тренировка в 19.00**

#### Упражнения для ног

-Морпех для 6-9 лет 4 подхода по 30 раз для 10-14 лет 4 подхода по 40-50 перерыв между подходами 2 минуты

- Приседания для 6-9 лет 4 подхода по 30 раз для 10-14 лет 4 подхода по 40-50 перерыв между подходами 2 минуты

Планка 6-9 лет 3 подхода по 1 минуте для 10-14 лет 3 подхода по 1,30-2 минуты перерыв между подходами 2 минуты

9. Имитация приёмов в стойке «Нырки и переводы».

Растяжка 3-4 минуты

### **Среда:В 10.00 зарядка:**

Разминка (делается в последовательности сверху вниз или на оборот) :

1.мышцы шеи

2.руки

3.таз

4. тазобедренный сустав

5.коленный сустав

6.голеностопный сустав

7. упражнение мельница

8. наклоны к ногам колени прямые по 10 раз

-присед 1 подход 15- 20 раз;

-пресс 1 подход 20-40 раз;

- отжимание 1 подход 25-40 раз;

### **Тренировка в 19.00**

Упражнения для ног

-Морпех для 6-9 лет 4 подхода по 30 раз для 10-14 лет 4 подхода по 40-50 перерыв между подходами 2 минуты

- Приседания для 6-9 лет 4 подхода по 30 раз для 10-14 лет 4 подхода по 40-50 перерыв между подходами 2 минуты

**Планка 6-9 лет 3 подхода по 1 минуте для 10-14 лет 3 подхода по 1,30-2 минуты перерыв между подходами 2 минуты**

9. Имитация приёмов в стойке (по 20 раз семь-девять приёмов).

Растяжка 3-4 минуты