

			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	https://www.youtube.com/watch?v=_Qb4E3tVcUo	

Педагог дополнительно образования: А.А. Малевин

Дата занятия	Тема занятия	Форма выполнения	Электронный ресурс	Форма проверки
02.12.	«Боевая стойка»	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=mvI0YQgJcVo	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	https://www.youtube.com/watch?v=mnweQ8qcYw&t=40s	
03.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M	
	ОФП	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ	
04.12.	«Прямой удар слева»	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=vO5mNL-mJxM	
	«Прямой удар слева»	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=jhBn6nEXm5w	
05.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M	
	«Боковые удары»	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=WZIHels-S2A	
06.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M	
	ОФП	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA	
07.12.	Работа на координацию	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=O-Iy0g6MdJY&t=322s	
	СФП	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=G7GKhAY95u8	
08.12.	Упражнения со скакалкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=oJ3acZhR4M	
	ОФП	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA	
<p>В конце каждой тренировки выполняем упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU - https://www.youtube.com/watch?v=CCI-rFTFWYU 				

Педагог дополнительно образования: В.В. Лазарев

Дата занятия	Тема занятия	Форма выполнения	Электронный ресурс	Форма проверки
02.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	https://youtu.be/_0cCivjtUkE	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	https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8	
	Уроки боевых искусств: Кикбоксинг	Теория	https://www.youtube.com/watch?v=TsGq0k1LFmo	
03.12	Разминка перед тренировкой	Практика	https://youtu.be/_0cCivjtUkE	
	Тренировка ног	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	https://youtu.be/Bvr45bBe97g	
04.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	https://youtu.be/_0cCivjtUkE	
	Тренировка ног	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	https://youtu.be/Bvr45bBe97g	
05.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	https://youtu.be/_0cCivjtUkE	
	Тренировка ног	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=fWtGvm5tSR8	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	https://youtu.be/Bvr45bBe97g	
06.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	https://youtu.be/Bvr45bBe97g	
	Тренировка ОФП дома	Практика	https://youtu.be/ithjDDD7wKQ	
07.12.	Разминка перед тренировкой	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=meZCdNp2FyY	
	Упражнения на растяжку и гибкость	Практика	https://youtu.be/Bvr45bBe97g	
	Техника ударов ногами с разворота	Практика	https://www.youtube.com/watch?v=n3ewp_tZfRQ	

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

Педагог дополнительного образования: Уханов Юрий Анатольевич

Название объединения	Тема	Форма	Электронные ресурсы	Форма проверки.
БАСКЕТБОЛ	ОФП	практика	https://youtu.be/eX6NO7HmTRI	Видео отчет эл.почту matveyyhanov@gmail.ru
	ОФП	Практика	https://youtu.be/hPEaAMoO7Fs	Видео отчет эл.почту matveyyhanov@gmail.ru

Педагог дополнительного образования: Костюк Д.Н.

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