

Календарно - тематический план дистанционных занятий
по дополнительной общеобразовательной программе «Единоборство Юность»
1,2,3 группа 2 год обучения

Педагог дополнительного образования: Нужненко Алексей Вадимович

Педагогическая нагрузка: 18 часов в неделю

Детское объединение: «Единоборство Юность»

Форма обучения: дистанционная

на период с 04 октября по 01 ноября 2021 года

№	Дата	Факт	Тема занятия	Задание	Кол-во часов	Мессенджер	Результат
1	04.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
2	06.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	

3	08.10.2021		ОФП,СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	Результат
4	11.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
5	13.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
6	15.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	Результат
7	18.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от	2	Whatsapp	

				стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.			
8	20.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
9	22.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	Результат
10	25.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
11	27.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	

12	29.10.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	
13	01.11.2021		ОФП, СФП	ОФП, СФП: Разминка 15-20 мин; Отжимание 4 *20; Пресс 4*25; Приседания 5*15; Выпады 3*10 (на каждую ногу); Отжимания узким хватом от стула 3*20; Обратное отжимание от стула работа на трицепс 5*12; Скручивания «Велосипед» 4*20; Берпи 4*20; Приседания на одной ноге 3*15 (на каждую ногу). Растяжка 15-20 мин.	2	Whatsapp	

Педагог дополнительного образования: Нужненко А.В.