

**Календарно - тематический план педагога МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Дорониной С. А. Хореографический коллектив «Сэмбель»
с 6 апреля 2020 г.**

Номер занятия, дата	Тема и ресурс Сайт, урок на образовательной платформе, облако, соц. сеть, zoom, skype. и т.д)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задания для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и выучить песню, выучить движения)	сроки выполнения работы	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
6.04.2020 Группа 5, 6 год обучения	Классический танец: Allegro Введение в allegro прыжков трамплинного характера, (ссылка на он-лайн занятие) https://youtu.be/qAosIeek0	Рассылка заданий	Учиться исполнять прыжки трамплинного характера развивающих силу всей ноги	До следующего занятия	телефон whatsApp
9.04.2020	Историко-бытовой танец «Менуэт», эскерсис на середине зала (ссылка на он-лайн занятие) https://youtu.be/2m7DLIaD9c	Рассылка заданий	Ознакомление с историей возникновения бального танца. Как танцуют менуэт? Изучить поклоны, реверансы, маленькие шаги, изящные позы	До следующего занятия	телефон whatsApp
13.04.2020	Народно-сценический танец, эскерсис на середине зала «Веровочка», «Припадание» (ссылка на он-лайн занятие) https://youtu.be/Rm5oVpR0rpE	Рассылка заданий	Выполнение упражнения «Веровочка и припадание», соединение движений в танцевальный этюд. Повторение танцевального этюда	1 день	телефон whatsApp
16.04.2020	Джазовый танец Особенности джазового танца (ссылка на он-лайн занятие) https://youtu.be/Ui6D4FjXNJU https://youtu.be/2u66lTgY8Y	Рассылка заданий	Выполнить упражнения джазового танца: разминка, изоляция, plié, battements tendus, растяжка,	До 20.04.2020	телефон whatsApp

			повторение танцевальных комбинаций.		
--	--	--	-------------------------------------	--	--

6.04.2020 Группа 3,3 год обучения	Народно-сценический танец. Экзерсис на середине зала упражнение «Гармошка» https://youtu.be/Er_r5h_03peI	Рассылка заданий	Изучение и выполнение упражнения на середине зала «Гармошка», соединение движений в танцевальный этюд. Повторение танцевального этюда	До следующего занятия	телефон whatsapp
9.04.2020	Современный танец, Экзерсис на середине: прыжки https://youtu.be/oo_h57R9aTEU	Рассылка заданий	Учиться исполнять прыжки	До следующего занятия	телефон whatsapp
13.04.2020	Джазовый танец Экзерсис у станка: изучение элементов джазового танца https://youtu.be/XB_NGkgR5e6w	Рассылка заданий	Выполнить упражнения джазового танца: разминка, растяжка, повторение танцевальных комбинаций.	1 день	телефон whatsapp
16.04.2020	<u>Джазовый танец</u> Экзерсис на середине зала: прыжки: jump, hop, leap https://youtu.be/jvx_Ph-99atU	Рассылка заданий	Учиться исполнять прыжки: jump, hop, leap	До 20.04.2020	телефон whatsapp

7.04.2020 группа 6 1 г.о.	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и метр(ссылка на он-лайн занятие) https://youtu.be/IDADPObkOhw	Рассылка заданий	Изучить музыкально – ритмические игры и упражнения	До следующего занятия	телефон whatsapp
8.04.2020 Группа 6,1 год обучения	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и темп https://youtu.be/flsVjnCv7KU	Рассылка заданий	Выполнить музыкально – ритмические игры и упражнения	До следующего занятия	телефон whatsapp
14.04.2020	Музыкально-ритмические игры,	Рассылка заданий	Повторение и закрепление	До следующего	телефон whatsapp

	упражнения, игры и динамика https://youtu.be/ULOABWEv-Yc		танцевальных – ритмических игр	занятия	
15.04.2020	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и характер музыкального произведения https://youtu.be/9Q6-limPWUU	Рассылка заданий	Повторение и закрепление танцевальных – ритмических игр и танцевальных композиций	1 день	телефон whatsApp
8.04.2020 Группа 4, 1 год обучения	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и метр https://youtu.be/IDADPObkOhw	Рассылка заданий	Изучить музыкально – ритмические игры и упражнения	До следующего занятия	телефон whatsApp
9.04.2020	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и темп https://youtu.be/flsVjnCv7KU	Рассылка заданий	Выполнить музыкально – ритмические игры и упражнения	До следующего занятия	телефон whatsApp
15.04.2020	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и динамика https://youtu.be/ULOABWEv-Yc	Рассылка заданий	Повторение и закрепление танцевальных – ритмических игр	До следующего занятия	телефон whatsApp
16.04.2020	Музыкально-ритмические игры, упражнения, игры и характер музыкального произведения https://youtu.be/9Q6-limPWUU	Рассылка заданий	Повторение и закрепление танцевальных – ритмических игр и танцевальных композиций	1 день	телефон whatsApp
7.04.2020 группа 2 2 год обучения	Ориентационно – пространственные упражнения, изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур (круг, цепочка) https://youtu.be/BrUl3lwWWHw	Рассылка заданий	Изучить ориентационно – пространственные упражнения, одноплановые и многоплановые рисунки и фигуры (круг, цепочка)	До следующего занятия	телефон whatsApp
10.04.2020	Танцевальные элементы, танцевальные шаги https://youtu.be/pqV6RGadgOg	Рассылка заданий	Изучить танцевальные элементы, танцевальные шаги	До следующего занятия	телефон whatsApp
14.04.2020	Танцевальные элементы, реверанс и поклон https://youtu.be/UgV	Рассылка заданий	Повторение и закрепление танцевальных элементов, реверанс	1 день	телефон whatsApp

	VQRpgapQ		и поклон		
17.04.2020	Танцевальные элементы, танцевальные этюды с элементами актерского мастерства https://youtu.be/ 1ImXvjDvNw	Рассылка заданий	Изучение и закрепление танцевальных этюдов с элементами актерского мастерства	До 21.04.2020	телефон whatsApp
10.04.2020 группа 1 2 год обучени я	Ориентационно – пространственные упражнения, изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур (круг, цепочка) https://youtu.be/BrUJ3lwWWHw	Рассылка заданий	Изучить ориентационно – пространственные упражнения, одноплановые и многоплановые рисунки и фигуры (круг, цепочка)	До следующего занятия	телефон whatsApp
11.04.2020	Танцевальные элементы, танцевальные шаги https://youtu.be/pqV6RGadgOg	Рассылка заданий	Изучить танцевальные элементы, танцевальные шаги	До следующего занятия	телефон whatsApp
17.04.2020	Танцевальные элементы, реверанс и поклон https://youtu.be/UgVVQRpgapQ	Рассылка заданий	Повторение и закрепление танцевальных элементов, реверанс и поклон	1 день	телефон whatsApp
18.04.2020	Танцевальные элементы, танцевальные этюды с элементами актерского мастерства https://youtu.be/ 1ImXvjDvNw	Рассылка заданий	Изучение и закрепление танцевальных этюдов с элементами актерского мастерства	До 24.04.2020	телефон whatsApp

**Календарно-тематический план педагога МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Сафиной Н. Б.
Хореографический коллектив «Стиль»
с 6 апреля 2020 г.**

Номер занятия, дата	Тема и ресурс Сайт, урок на образовательной платформе, облако, соц. сеть, zoom, skype. и т.д)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задания для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и выучить песню, выучить движения)	сроки выполнения работы	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
6.04.2020 Гр.№ 1 (Алиса)	Разминка для младшей группы https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10229976336131552937&text=ритмика%20для%20д е	Рассылка заданий	Выполняем разминку	До следующего занятия	телефон, hatsApp
6.04.2020 Гр.№ 2 (Алиса) Вокал	Изучение танцевального этюда , группа в vk	Рассылка заданий	Повторение танцевального этюда	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
7.04.2020 Гр.№ 4	Разминка для младшей группы https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14371642566314611408&text	Рассылка заданий	Просмотр повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
7.04.2020 Гр.№ 5	Растяжка https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/spisok-uprajneniy-video-i-rekomendatsii-po-akrobatike-dlya-nachinayuschih/	Рассылка заданий	Выполняем разминку	По мере возможности (желательно через день)	Телефон, whatsApp
7.04.2020 Гр.№ 6	Разминка https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16020717488486160896&text=классика+-разминка+видео+уро	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp

	ки+для+детей				
8.04.2020 Гр.№ 3 (школа)	Современная хореография https://dtdimvouo.mskobr.ru/adsedu/sfera_ot_krytyj_obrazovatel_nyi_resurs/	Рассылка заданий	Мастер-класс Просмотр повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
9.04.2020 Гр.№ 1 (школа)	Разминка https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/spisok-uprajneniy-video-i-rekomendatsii-po-akrobatike-dlya-nachinayuschih/	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	
9.04.2020 Гр.№ 1 (Алиса)	Растяжка https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/spisok-uprajneniy-video-i-rekomendatsii-po-akrobatike-dlya-nachinayuschih/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формирования танцевального шага	По мере возможности (желательно через день	Телефон, whatsApp
9.04.2020 Гр.№ 2 (Алиса) вокал	Современная хореография https://dtdimvouo.mskobr.ru/adsedu/sfera_ot_krytyj_obrazovatel_nyi_resurs/	Рассылка заданий	Просмотр повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
10.04.2020 Гр.№ 4	Растяжка https://vtrenirovke.ru/uroki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формирования танцевального шага	По мере возможности (желательно через день	Телефон, whatsApp
10.04.2020 Гр.№ 5	Растяжка https://www.wday.ru/stil-zhizny/kop/spisok-uprajneniy-video-i-rekomendatsii-po-akrobatike-dlya-nachinayuschih/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формирования танцевального шага	По мере возможности (желательно через день	Телефон, whatsApp
10.04.2020 Гр.№ 6	Растяжка https://vtrenirovke.ru/uroki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки	По мере возможности (желательно	Телефон, whatsApp

	roki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/		и формировани я танцевального шага	через день	
12.04.2020 Гр.№ 4	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6523380931587866561&text=народный+танец+-+разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
12.04.2020 Гр.№ 5	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6523380931587866561&text=народный+танец+-+разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
13.04.2020 Гр.№ 1 (Алиса)	Растяжка https://vtrenirovke.ru/uroki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формировани я танцевального шага	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
13.04.2020 Гр.№ 2 (Алиса) вокал	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6523380931587866561&text=народный+танец+-+разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
14.04.2020 Гр.№ 4	Растяжка https://vtrenirovke.ru/uroki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формировани я танцевального шага	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
14.04.2020 Гр.№ 5	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=160573764909974631&text=джаз+модерн+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
14.04.2020	Народный танец	Рассылка	Просмотр .	До	Телефон,

Гр.№ 6	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13011479924537179414&text=джаз+модерн+видео+ур+оки+для+детей	заданий	повторение	следующего занятия	whatsApp
15.04.2020 Гр.№ 3 (школа)	Растяжка https://vtrenirovke.ru/uroki-akrobatiki-dlya-detej-i-vzroslyh-kak-nachat-trenirovki/	Рассылка заданий	Выполнение упражнений для растяжки и формирования танцевального шага	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
16.04.2020 Гр.№ 1 (школа)	Современная хореография https://dtdimvouo.mskobr.ru/adsedu/sfera_otkrytyj-obrazovatel-nyj-resurs/	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
16.04.2020 Гр.№ 1 (Алиса)	Просмотр видеоматериала https://yandex.ru/video/preview/?filmId=175872182310345344&text=детский+танец+видео https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6387015334769784115&text=детский+танец+видео	Рассылка заданий		До следующего занятия	Телефон, whatsApp
16.04.2020 Гр.№ 2 (Алиса) вокал	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17659500733190192749&text=народный+танец+-разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
17.04.2020 Гр.№ 4	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17659500733190192749&text=народный+танец+-разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
17.04.2020 Гр.№ 5	Народный танец https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17659500733190192749&text=народный+танец+-разминка+видео+уроки+для+детей	Рассылка заданий	Просмотр . повторение	До следующего занятия	Телефон, whatsApp

8.04.2020 Первое занятие. 1 группа.	Постановочная работа. («Татарский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение Изучения движений татарского танца.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
8.04.2020 Первое занятие. 2 группа.	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений руками, плечами и головой.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
8.04.2020 Первое занятие. 5 группа.	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений руками (взмахи).	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
11.04.2020 Второе занятие. 1 группа	Постановочная работа. («Татарский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений татарского танца.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
11.04.2020 Второе занятие. 2 группа.	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений руками, плечами и головой.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
11.04.2020 Второе занятие. 5 группа	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений руками (взмахи).	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
12.04.2020 Третье занятие. 1 группа	Постановочная работа. («Татарский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений татарского танца.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
12.04.2020 Третье занятие. 2 группа	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений узбекского танца.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp
12.04.2020 Третье занятие. 5 группа	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений руками танца Бабочки.	До следующег о занятия	Телефон, whatsApp

13.04.2020 Первое занятие. 3 -4 группы.	Постановочная работа. (Фигурный вальс). https://www.youtube.com/watch?v=2PZcfDRd2_s	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений фигурного вальса.	До следующего занятия	Видео повторений на Яндекс-диск
14.04.2020 Второе занятие. 3 -4 группы.	Постановочная работа. (Фигурный вальс). https://www.youtube.com/watch?v=2PZcfDRd2_s	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения движений фигурного вальса.	До следующего занятия	Видео повторений на Яндекс-диск
15.04.2020 Первое занятие. 1 группа.	Постановочная работа. («Татарский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений татарского танца.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
15.04.2020 Первое занятие. 2 группа.	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений узбекского танца.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
15.04.2020 Первое занятие. 5 группа.	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений руками танца Бабочки.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
18.04.2020 Второе занятие. 1 группа.	Постановочная работа. («Татарский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений татарского танца.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
18.04.2020 Второе занятие. 2 группа.	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений узбекского танца.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
18.04.2020 Второе занятие. 5 группа.	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений руками танца Бабочки.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
19.04.2020 Третье занятие.	Постановочная работа.	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения	До следующего занятия	Телефон, whatsApp

1 группа.	(«Татарский танец»).		основных движений татарского танца.		
19.04.2020 Третье занятие. 2 группа.	Постановочная работа. («Узбекский танец»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений узбекского танца.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp
19.04.2020 Третье занятие. 5 группа.	Постановочная работа. («Бабочки»).	Рассылка заданий (видеоматериал).	Повторение изучения основных движений руками танца Бабочки.	До следующего занятия	Телефон, whatsApp

**Календарно - тематический план педагога МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»
Логинова Н. В. «Школа карате»
с 6 апреля 2020 г.**

Номер занятия, дата	Тема и ресурс Сайт, урок на образовательной платформе, облако, соц. сеть, zoom, skype. и т.д)	форма проведения (рассылка заданий, видеоконференция и т.д.)	задания для детей (решить примеры, написать конспект, ответить на вопросы и выучить песню, выучить движения)	сроки выполнения работы	форма сдачи заданий (телефон, почта и т.д.)
6.04.2020 группа 1 4 г.о.	Базовая техника http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf	Рассылка заданий	Изучить направление КИХОН основные приемы , позиции направление, шаг	До следующего занятия	телефон whatsApp
9.04.2020	Специальная физическая подготовка http://arhat.kiev.ua/	Рассылка заданий	Выучить и отработать удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи) -удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри,	До следующего занятия	телефон whatsApp

			уширо гэри) -блоки руками (агэ уке, сотэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке)		
13.04.2020	Общая физическая подготовка https://youtu.be/XafFTs1_gEI	Рассылка заданий	Изучить направление КИХОН : ШУТО УТИ , отработать приседание , отжимание пресс (10 раз за 24 секунды х 3 подхода) , из положение канат переходы в шпагат на правую и левую ногу.	До следующего занятия	телефон whatsApp
16.04.2020	Базовая техника Совершенствование Ката, Кумите http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Повторить Ката, Кумите	До следующего занятия	телефон whatsApp
7.04.2020 группа 2 2 г.о.	Базовая техника Кихон http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf	Рассылка заданий	Изучить приемы Кихон: ДЗЮН ЗУКИ, УРАКЕН УТИ, ШУТО УТИ	До следующего занятия	телефон whatsApp
10.04.2020	Специальная физическая подготовка http://arhat.kiev.ua/ https://youtu.be/GxScoRTZ2zs	Рассылка заданий	Выучить и отработать : силовая скоростная работа ног и рук: -удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи) -удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри,	До следующего занятия	телефон whatsApp

			уширо гэри) -блоки руками (агэ уке, сотэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке)		
14.04.2020	Общая физическая подготовка	Рассылка заданий	Самостоятельная отработка приемов и упражнений приседание , руки за головой (30 раз) -отжимание от пола на ладонях (30раз) -пресс ,подъём корпуса (30 раз) -сборочка ноги вместе(30 раз) -подъём спины(30 раз)	До следующего занятия	телефон whatsApp
17.04.2020	Базовая техника	Рассылка заданий	Изучить приемы и положения Кихон: ГЪЯКУ ЗУКИ, ЗЭНКУЦУДАТИ, АГЭ УДЭ УКЭ	До следующего занятия	телефон whatsApp
8.04.2020 группа 3 4 г.о.	Базовая техника http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf	Рассылка заданий	Изучить направление КИХОН основные приемы , позиции направление, шаг До следующего занятия	До следующего занятия	телефон whatsApp
11.04.2020	Специальная физическая подготовка https://youtu.be/bOq21TIKUq4	Рассылка заданий	Выучить и отработать удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи,	До следующего занятия	телефон whatsApp

			тэцуи учи) -удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри, уширо гэри) -блоки руками (агэ уке, согэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке) Выучить и отработать удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)		
15.04.2020	Общая физическая подготовка https://videouroki.net/razrabotki/obshchaja-fizichieskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-let.html	Рассылка заданий	Изучить направление КИХОН : ШУТО УТИ , отработать приседание , отжимание пресс (10 раз за 24 секунды х 3 подхода) , из положение канат переходы в шпагат на правую и левую ногу.	До следующего занятия	телефон whatsApp
18.04.2020	Базовая техника Кихон https://youtu.be/GxScoRTZ2zs	Рассылка заданий	Повторить Ката, Кумите	До следующего занятия	телефон whatsApp
6.04.2020 групп 4 1 г.о.	Техника карате КАТА (ДЗИОНО КАТА) http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Выполнить -2раза в медленном темпе(без напряжения мышц) -3раза в медленном темпе(с максимальным напряжением мышц ног и рук) -2 раз в	1 день	

			быстром темпе -3 раз в соревновательном режиме		
9.04.2020	Базовая техника Кихон	Рассылка заданий	Изучить направление КИХОН : ДЗЮН ЗУКИ	До следующего занятия	телефон whatsApp
13.04.2020	Техника карате КАТА (ДЗИОНО КАТА)	Рассылка заданий	Изучить направление КАТА (ДЗИОНО КАТА)	До следующего занятия	телефон whatsApp
16.04.2020	Общая физическая подготовка https://videouroki.net/razrabotki/obshchaja-fizicheskaia-podgotovka-dlia-dietiei-12-14-let.html	Рассылка заданий	Самостоятельная отработка приемов и упражнений приседание , руки за головой (30 раз) -отжимание от пола на ладонях (30раз) -пресс ,подъём корпуса (30 раз) -сборочка ноги вместе(30 раз) -подъём спины(30 раз)	До следующего занятия	телефон whatsApp
7.10.2020 группа 5 5 г.о.	Базовая техника http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf	Рассылка заданий	Изучение Кихон ,положения и приемы МАЭГЕРИ КЭКОМИ , ЁКОГЭРИ КЭКОМИ, МАВАСИ ГЭРИ ЁКО, ГЭРИ КЭАГЭ	До следующего занятия	телефон whatsApp
10.04.2020	Общая физическая подготовка https://youtu.be/bOq21TIKUq4	Рассылка заданий	Самостоятельная отработка приемов и упражнений -приседание ,руки за головой (30 раз) -отжимание от пола на ладонях	До следующего занятия	телефон whatsApp

			<p>(30раз) -пресс ,подъём корпуса (30 раз) -сборочка ноги вместе(30 раз) -подъём спины(30 раз)</p> <p>Канат (2мин) -приседание из стойки шико дачи(30 раз) -отжимание на кулаках(30 раз) -пресс .подъём ног (30 раз) -сборочка ноги вканат(30 раз) -подъём спины два удара вперед (30 раз)</p> <p>Канат. перекаты вперед на живот</p> <p>- выпрыгивание (бабочка) (30 раз) -отжимание с касанием рукой груди (30 раз) -пресс, упраж. книжечка (30 раз)</p> <p>Шпагат (2мин)</p>		
14.04.2020	<p>Специальная физическая подготовка https://youtu.be/GxS coRTZ2zs https://www.instagra m.com/mikhailenko</p>	Рассылка заданий	<p>Самостоятель ная отработка приемов: - приседание ,руки за головой (30 раз) -отжимание от</p>	До следующег о занятия	<p>телефон whatsApp</p>

			<p>пола на ладонях (30раз) -пресс ,подъём корпуса (30 раз) -сборочка ноги вместе(30 раз) -подъём спины(30 раз)</p> <p>Канат (2мин) -приседание из стойки шико дачи(30 раз) -отжимание на кулаках(30 раз) -пресс .подъём ног (30 раз) -сборочка ноги вканат(30 раз) -подъём спины два удара вперёд (30 раз) Канат. перекаты вперёд на живот-выпрыгивание (бабочка) (30 раз) -отжимание с касанием рукой груди (30 раз) -пресс, упраж. книжечка (30 раз) Шпагат (2мин)</p>		
17.04.2020	<p>Базовая техника http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/</p>	Рассылка заданий	<p>Самостоятельная отработка приемов и положений МАЭГЕРИ КЭКОМИ, ЁКОГЭРИ КЭКОМИ, МАВАСИ ГЭРИ ЁКО,</p>	До 21.04.2020	<p>телефон whatsApp</p>

			ГЭРИ КЭАГЭ		
8.04.2020 группа 6 3 г.о.	Базовая техника https://yandex.ru/video/preview	Рассылка заданий	Изучение и выполнение приседания (30х3) -отжимания от пола на ладонях (30х3) -пресс, подъем корпуса (30х3) -сборочка (30х3) -подъем спины (30х3)	До следующего занятия	телефон whatsApp
11.04.2020	Специальная физическая подготовка https://youtu.be/bOq21TIKUq4 https://www.instagram.com/mikhailenko	Рассылка заданий	Самостоятельная отработка приемов : - удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи) -удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри, уширо гэри) -блоки руками (агэ уке, согэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке)	До следующего занятия	телефон whatsApp
15.04.2020	Общая физическая подготовка https://yandex.ru/video/preview	Рассылка заданий	Самостоятельная отработка изученных упражнений : приседание , руки за головой (50 раз) -отжимание от пола на ладонях (50раз) -пресс ,подъем корпуса (50 раз)	1 день	телефон whatsApp

			<p>-сборочка ноги вместе(50 раз) -подъём спины(50 раз) Канат (2мин) -приседание из стойки шико дачи(50 раз) -отжимание на кулаках(50 раз) -пресс .подъём ног (50 раз) -сборочка ноги вканат(50 раз) -подъём спины два удара вперёд (50 раз) Канат. перекаты вперёд на живот- выпрыгивание (бабочка) (50 раз) -отжимание с касанием рукой груди (50 раз) -пресс, упраж. книжечка (50 раз) -подъём спины с поворотом (50раз) Шпагат (2мин) , упражнение на растяжку.</p>		
18.04.2020	Базовая техника http://dzanshin.com/kata_shotokan_karate/	Рассылка заданий	Повторение и совершенствование блоков КАТА и КИХОН	до 22.04.2020	телефон whatsApp