

Календарный учебный график объединения «Каратэ».
2 г.об. Группа 1

Расписание занятий:

Понедельник, 15.55-17.35 (онлайн 19:00 – 19:15), среда 15.00-16.40 (онлайн 19:00 – 19:15)

Место проведения занятия: дистанционно

№ п.п.	Дата проведения	Тема занятия (содержание)	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Ссылки
04	2.11	Цки ваза, уракен	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет ката на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
2	4.11	Цки ваза, уракен	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет ката на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
4	9.11	Повторение Цки ваза, уракен	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет ката на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
4	11.11	Повторение Цки ваза, уракен	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет ката на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
5	16.11	Цки ваза, уракен+ гияку	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен+ гияку) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет ката на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
6	18.11	Повторение Цки ваза, уракен+ гияку	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен+ гияку) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
7	23.11	Повторение Цки ваза, уракен+ гияку	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, уракен+ гияку) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 123453
8	25.11	Повторение Цки ваза, маваши цки	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, маваши цки) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
8	30.11	Повторение Цки ваза, маваши цки	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Цки ваза, маваши цки) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345

Календарный учебный график объединения «Каратэ».

1 г.об. Группа 2, 3

Расписание занятий:

Понедельник 17.45-18.30 (онлайн 19:15-19:35), четверг 17.45-18.30 (онлайн 19:25-19:45)

Понедельник 18.40-20.00 (онлайн 19:35-20:00), четверг 18.40-20.00 (онлайн 19:45-20:10)

Место проведения занятия: дистанционно

№ п.п.	Дата проведения	Тема занятия (содержание)	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Ссылки
1	2.11	Изучение киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
2	5.11	Изучение киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
3	9.11	Повтор. ие киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
4	12.11	Изучение митсуби дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение митсуби дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
5	16.11	Повтор. митсуби дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение митсуби дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
6	19.11	Изучение неко аши дпчи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение неко аши дпчи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
7	23.11	Повтор. неко аши дпчи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение неко аши дпчи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
8	26.11	Изучение фудо дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение фудо дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
9	30.11	Повтор. Фудо дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение фудо дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345

Календарный учебный график объединения «Каратэ».

1 г.об. Группа 4, 5

Расписание занятий:

Среда 16.50-18.30 (онлайн 19:15-19:25), четверг 14.05-15.45 (онлайн 19:00-19:10)

Среда 18.40-20.00 (онлайн 19:25-19:40), четверг 15.55-17.35 (онлайн 19:10-19:25)

Место проведения занятия: дистанционно

№ п. п.	Дата проведения	Тема занятия (содержание)	Всего часов	Форма занятия	Форма контроля	Ссылки
1	4.11	Изучение киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
2	5.11	Изучение киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
3	11.11	Повтор. киба дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение киба дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
4	12.11	Изучение митсуби дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение митсуби дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
5	18.11	Повтор. митсуби дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение митсуби дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
6	19.11	Изучение неко аши дпчи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение неко аши дпчи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
7	25.11	Повтор. вен неко аши дпчи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение неко аши дпчи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345
8	26.11	Изучение фудо дачи	2	Разминка, растяжка 10 минут, основная часть (Изучение фудо дачи) 15 минут, ОФП 5 минут.	Обучающийся должен записать как выполняет удары на видео и прислать поватсапу	Онлайн занятие на платформе zoom, № конференции 735-369-6843 пароль 12345