***Работа во время карантина по стрельбе из лука с 1 по 30 сентября 2020 года***

***тренер – преподаватель Старостина Туйара Иннокентьевна***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Дата*  | *Группа*  | *Количество учащихся в группе* | *Количество часов* | *Задание обучающимся* | *Информация для родителей*  | *Платформа, ссылка* | *Проверка*  | *Количество учащихся выполнивших задание* |
| 1 | 01.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | Ознакомление правилом техники безопасности по стрельбе из лука | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  техники безопасности и правила поведения в лучном тире.Правила техники безопасности по стрельбе из лука | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 |  Ознакомление правилом техники безопасности по стрельбе из лука | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | техники безопасности и правила поведения в лучном тире.Правила техники безопасности по стрельбе из лука | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | Ознакомление правилом техники безопасности по стрельбе из лука | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | техники безопасности и правила поведения в лучном тире.Правила техники безопасности по стрельбе из лука | По ватсапу | 10 |
| 2 | 02.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | -ОФП,- работа со жгутом, - с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «5 лучших упражнений на грудь дома с тренировочной резиной»«Пособие начинающему лучнику – техника стрельбы, настройка и тд» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | -ОФП,- работа со жгутом, -с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «постановка лучного плеча»«ОФП лучника - Одноклассники»«Чемпионат мира по стрельбе из лука 2019 Голландия» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | -ОФП,- работа со жгутом, -с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«как накачаться дрыщу дома? Упражнения дома» | По ватсапу | 10 |
| 3 | 03.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом,- с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «как правильно стрелять из лука. Как избежать ошибок при стрельбе из лука» «как можно тренировать дома для стрельбы из лука» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, работа со жгутом,- с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Денис Цыплаков о тренировках с резиной»«Упражнения для развития лучных мышц» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «как накачать руки дома с помощи жгута/резинки?»«технология спорта. Секреты рекорда. Меткость» | По ватсапу | 10 |
| 4 | 04.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «упражнения с эластичной лентой № 1. Фитнес дома»«Основные советы начинающему лучнику»«Комплекс упражнений с гантелями для новичков» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Резиновая лента. Ягодицы, бедра и мышцы рук»«Упражнения на оттачивание меткости» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Упражнения ОФП лучника с бинтом Мартенса»«Туяна Дашидорожиева «Со временем перестала верить в счастливые носки» Олимпиада – Рио – 2016 – Стрельба из лука Спорт -Экспресс» | По ватсапу | 10 |
| 5 | 07.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «Упражнения на оттачивание меткости»«как правильно стрелять из лука. Как избежать ошибок при стрельбе из лука»«ОФП лучника» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. | «Денис Цыплаков о тренировках с резиной»«Чемпионат мира по стрельбе из лука 2019» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лук- работа с не стандартными предметами а | Подведения и обсуждения итога за неделю. | «фитнес дома -1-й комплекс основных упражнений»«красивая осанка за пять минут в день»«Кубок мира по стрельбе из лука в Москве 2019» | По ватсапу | 10 |
| 6 | 08.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Разминка со Степанидой Артахиновой кисти рук»«техника стрельбы из лука для новичков»«тренировка, используя атлетическую резину» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину» «золотой выстрел. Чемпионка мира по стрельбе из лука К. Перова рассказала о своей борьбе за победу» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Лебедева урок 2 ОФП на выносливость»«мастер класс по стрельбе из лука»«Mens Archery individual Gold Medal Match/ Rio 2016 Replay» | По ватсапу | 10 |
| 7 | 09.09.2020.  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «стрельба из лука»«тренировка, используя атлетическую резину»«Пособие начинающему лучнику –техника стрельбы, настройка и тд» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«Микс – стрельба из лука»«Rio Replay Womens individual Archery Final» | По ватсапу | 11 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «тренировка, используя атлетическую резину»«Пара нюансов про релизы для блочного лука»«Чемпионат мира по стрельбе из блочного лука» | По ватсапу | 11 |
| 8 | 10.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Разминка со Степанидой Артахиновой кисти рук»«Дмитрий Яшанькин: Тренировка с резиновым экспандером» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «мастер класс по стрельбе из лука»«Система полочка – плунжер – кликер, что где зачем?»«Золотая медалистка чемпионата мира по стрельбе ПОДА в Китае Степанида Артахинова прибыла в Якутск» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«Технология спорта: «стрельба из лука» | По ватсапу | 10 |
| 9 | 11.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «тренировка, используя атлетическую резину»«Пара упражнений для физической подготовки любого лучника» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«Технология спорта: «стрельба из лука» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«подготовка к мощному луку, подкачка мышц лучника» | По ватсапу | 10 |
| 10 | 14.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «Учись стрелять из лука»«Чемпионат мира. Классический лук. Смешанные команды. Личное первенство» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «Денис Цыплаков о тренировках с резиной»«Итоги Чемпионата мира по стрельбе их лука и другие новости о лучном спорте» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  Степанида Артахинова завоевала золотую медаль Всероссийских соревнованиях по стрельбе из лука» | По ватсапу | 10 |
| 11 | 15.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Техника стрельбы из классического лука для новичков»«6 самых эффективных упражнений на плечи» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Физическая подготовка стрелка из лука»www.archery-sila.ruJennifer Nichols v Kristina Timofeeva – recurve women quarterfinal / Tokyo 2012 World Cup Final | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «тренировка, используя атлетическую резину»«технология спорта. Секреты рекорда. Меткость» | По ватсапу | 10 |
| 12 | 16..09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «как правильно стрелять из лука. Как избежать ошибок при стрельбе из лука»«Разминка со Степанидой Артахиновой кисти рук» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Денис Цыплаков о тренировках с резиной»«Кристина Тимофеева-чемпионка Мира» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «как не нужно подтягиваться! 10 самых распространенных ошибок»Japan Win Archery Team 1/8 Eliminations – London 2012 | По ватсапу | 10 |
| 13 | 17.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Ошибки при стрельбе из лука(советы Вячеслава Кустова)» You Tube ОФП, «Лучник для спины» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «6 самых эффективных упражнений на плечи»Korea v Japan – recurve junior men team gold/ Word Archery Youth Championships 2019 | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «15 лучших упражнений для ног»«5 самых частых ошибок при стрельбе из лука» | По ватсапу | 10 |
| 14 | 18.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Основные подходы к подготовке спортсменов лучников»«Степанида Артахинова завоевала право выступить на Параолимпийских играх в Токио» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | www.archery-sila.ruAna P. Vazquez v Valentina A. Giraldo – recurve junior women gold/ World Youth Championships 2019 | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | « Упражнения для бедер и ягодиц»«Елена Филиппова серебряный призер первого этапа Кубка мира по стрельбе из лука » | По ватсапу | 10 |
| 15 | 21.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «Качаем ноги и спину» «Ошибки начинающих лучников, 1 ч.»«Немного о хватах тетивы лука»«Игры и упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «упражнения для ног, упражнения на плечи,упражнения для спины»«Способы удержания тетивы» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | Подведения и обсуждения итога за неделю. |  «Как тренироваться дома: 3 важных совета?»«Как собрать блочный лук»«Техника стрельбы из лука» | По ватсапу | 10 |
| 16 | 22.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Упражнения на ноги дома с гантелями»«Некоторые типичные ошибки в технике стрельбы из лука» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «уроки спорта: стрельба из лука»«Как молодая лучница Розалия Тимофеева готовиться к первенству мира» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «3 вида хвата тетивы в классическом луке»«Устройство натяжения»«о способе натягивания тетивы лука у средневековых кочевников Средней и Центральной Азии» | По ватсапу | 10 |
| 17 | 23.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Как натянуть тетиву блочного лука»Kristina Timofeeva v Anastasia Pavlova – recurve junior womens gold final/Las Vtgas 2012 | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Работа со жгутом на взрыв и восстановление после травм»«Развивающие игры для детей на логику, мышление, внимание и память» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «20 лучших упражнений для разминки с борцовским жгутом»«Упражнения со скакалкой» | По ватсапу | 10 |
| 18 | 24.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «базовые упражнения с резиновым жгутом для тренировок»«тренировка мышц кистей и предплечий у стрелков» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лук- работа с не стандартными предметами  | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Работа со жгутом»«Как правильно качать пресс»«Лучшие упражнения с гантелями для всех групп мышц» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «упражнения для пресса со жгутом»«Упражнения с гантелями в домашних условиях»«Italy Win Archtry Gold – London 2012 Olympics» | По ватсапу | 10 |
| 19 | 25.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Как накачать руки дома с помощью жгута»«Упражнения с гантелями дома: плечи, руки, грудь»«Rio Replay Womens Individual Archery Final» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «Тренировка с резиновыми петлями»«Rio Replay Wens Individual Archery Bronze Medal Match»Фильмы о стрельбе из лука «Жанна Д’АРК» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лук- работа с не стандартными предметами  | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «8 лучших упражнений со своим весом»«Лучшие упражнения дома с гантелью»Фильмы о стрельбе из лука «Семь самураев» | По ватсапу | 10 |
| 20 | 28.09.2020  | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -со скакалкой, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «что будет если прыгать на скакалке по 10 минут»«как научиться подтягиваться 5 простых шагов»Фильмы о стрельбе из лука «Робин Гуд» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «отжимайся много/ секреты чемпиона мира»«тренировка мышц кора со жгутом: все работают, позвоночник отдыхает»Фильмы о стрельбе из лука «Черный рыцарь» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «17 эффективных упражнений для тренировок с резиновым жгутом»«30 упражнений с гантелями для тех, кто хочет прокачать тело»Фильмы о стрельбе из лука «Троя» | По ватсапу | 10 |
| 21. | 29.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП,- работа со жгутом, - с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Физическая подготовка стрелка из лука»«тренировка, используя атлетическую резину» «Техника стрельбы их классического лука для новичков» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом,- имитация стрельбы из лука,- работа с не стандартными предметами  | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «3 вида хвата тетивы в классическом луке» «как тренироваться дома : 3 важных совета?»«работа со жгутом» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом,- с гантелями, - имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | www.a rchery-sila.ru «Упражнения для развития лучных мышц» «пара упражнений для физической подготовки любого лучника» | По ватсапу | 10 |
| 22. | 30.09.2020 | - Группа базового уровня сложности 3 года обучения | 14 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «Упражнения на ноги дома с гантелями»«Некоторые типичные ошибки в технике стрельбы из лука» | По ватсапу | 14 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения  | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми | «уроки спорта: стрельба из лука»«Как молодая лучница Розалия Тимофеева готовиться к первенству мира» | По ватсапу | 10 |
| - группа углубленного уровня сложности 4 год обучения | 10 | 2 | - ОФП, - работа со жгутом, -с гантелями, -имитация стрельбы из лука- работа с не стандартными предметами | проследить за выполнением задания и совместный просмотр сайта с детьми |  «3 вида хвата тетивы в классическом луке»«Устройство натяжения»«о способе натягивания тетивы лука у средневековых кочевников Средней и Центральной Азии» | По ватсапу | 10 |