***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.ru  Jennifer 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.ru  Ana 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 |