Расписание занятий по внеурочной деятельности “Рукопашный бой” для 5-9 класс 6,7,8.05.2020.12.05.2020.-31.05.2020г

7 «Б» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 18.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s> | Повторить учебный материал |
| 25.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. Опрос по ведению рукопашного боя. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

8 «Б» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 18.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака трех-ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=_Nreq75Isjs&t=168s> | Повторить учебный материал |
| 25.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование техники по основам рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. Комбинации ударов. Опрос по ведению рукопашного боя. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

6 «А» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 12.05.20.  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи). Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 19.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота). Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 26.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

6 «Б» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 12.05.20.  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Из положения на коленях - бросок стоящего захватом голени изнутри. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи). Боковой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 19.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Защита от рычага локтя захватом руки между ногами - соединить руки. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного отворота). Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 26.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

9 «Б» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 12.05.20.  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Защита от удара рукой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху. Защита от удара рукой снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s> | Повторить учебный материал |
| 19.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Тестирование комбинаций приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою. Показательные выступления обучающихся с участием обучающихся 5-6 классов(мастер-класс) | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 26.05.20  14.55-15.35 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Тестирование комбинаций приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою. Показательные выступления обучающихся с участием обучающихся 5-6 классов(мастер-класс) | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

5 «А» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 6.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  [https://www.youtube.com/results?search\_query=Уход+от+удержания+верхом+сбивая+противника+захватом+головы.+](https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%A3%D1%85%D0%BE%D0%B4+%D0%BE%D1%82+%D1%83%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC+%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B.+) | Повторить учебный материал |
| 13.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s>  <https://www.youtube.com/watch?v=Njv0UgGJmvI> | Повторить учебный материал |
| 27.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование по основам техники рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски).Проверка контрольно-технических действия ударов руками и защиты от них. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

8 «А» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 6.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака трех-ударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок, задняя подножка. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo> | Повторить учебный материал |
| 13.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака трех-ударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=_Nreq75Isjs&t=168s> | Повторить учебный материал |
| 27.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование техники по основам рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. Комбинации ударов. Опрос по ведению рукопашного боя. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

7 «А» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 7.05.20  15.20-16.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Рычаг колена - кувырком из стойки. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=btSBMsyQ4mA> | Повторить учебный материал |
| 14.05.20  15.20-16.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 21.05.20  15.20-16.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo> | Повторить учебный материал |
| 28.05.20  15.20-16.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Проверка контрольно-технических действия в борьбе лёжа (партер); борьбе стоя(броски). Проверка контрольно-технических действия ударов руками, ногами и защиты от них. Опрос по ведению рукопашного боя. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=olZ6NHOfPpw>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |

9 «А» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата Время | Способ | Предмет | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 8.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Защита от удара рукой сбоку: отбив предплечьем наружу - отвлекающий удар ногой - рычаг руки внутрь - загиб руки за спину. Защита от удара рукой сбоку: отбив предплечьями наружу - бросок передняя (задняя) подножка. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=fZMGL_M5UD4&t=469s> | Повторить учебный материал |
| 15.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Защита от удара рукой наотмашь: отбив предплечьями – узел руки наверху. Защита от удара рукой снизу: отбив предплечьями скрестно - отвлекающий удар ногой - загиб руки за спину. | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY&t=35s> | Повторить учебный материал |
| 22.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Тестирование комбинаций приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою. Показательные выступления обучающихся с участием обучающихся 5-6 классов(мастер-класс) | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |
| 29.05.20  16.20-17.00 | С помощью ЭОР | Рукопашный бой | Тестирование обучающихся по основам техники рукопашного боя полученного за год. Тестирование комбинаций приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою. Показательные выступления обучающихся с участием обучающихся 5-6 классов(мастер-класс) | <https://www.youtube.com/watch?v=9jOiYdgyT1M>  <https://www.youtube.com/watch?v=thyZxuKKuFo>  <https://www.youtube.com/watch?v=gJnUk7lP9Jw> | Повторить учебный материал |