Физкультура, спорт, ОБЖ

Название программы/

мастер-класса

Возраст, на который рассчитана программа/

мастер-класс/

цикл программ

Рабочая ссылка на дистанционную программу /

мастер-класс/

цикл программ

1.

Авиамоделизм

12-16 лет

перейти

2.

Видеоуроки по шашкам для начинающих

8-18 лет

перейти

3.

Шашки. Секреты шашечной победы

6-18 лет

перейти

4.

Шахматная азбука

7-12 лет

перейти

5.

Шахматы для начинающих

8-11 лет

перейти

6.

Шахматы

9-13 лет

перейти

7.

Юный шахматист

7-10 лет

перейти

8.

Интерактивные уроки по шахматам

6-15 лет

перейти

9.

Клуб "Белая ладья". Шахматные комбинации - отвлечение

10-16 лет

перейти

10.

Основы шахматной игры занятие 1.

7-18 лет

перейти

11.

Основы шахматной игры занятие 2.

7-18 лет

перейти

12.

Основы шахматной игры занятие 3.

7-18 лет

перейти

13.

Основы шахматной игры занятие 4.

7-18 лет

перейти

14.

Тренировки в шахматах

8-11 лет

перейти

15.

Шахматы в жизни человека

8-12 лет

перейти

16.

Шахматы. Тренируйся дома

8-18 лет

перейти

17.

Правила игры Го

8-18 лет

перейти

18.

Строевая подготовка

13-17

перейти

19.

Оказание первой медицинской помощи

12-16 лет

перейти

20.

Оказание первой помощи при остановке сердца

15-17 лет

перейти

21.

Видеоурок «Виды костров и их назначение»

12-18

перейти

22.

Видеоурок «Приготовление еды в котелке»

12-18

перейти

23.

Видеоурок «Как правильно расположить котелок над костром»

12-18

перейти

24.

Видеоурок «Туристское снаряжение»

12-18

перейти

25.

Видеоурок «Разведение костра»

12-18

перейти

26.

Видеоурок «Преодоление водной переправы»

12-18

перейти

27.

Мастер-класс «Установка палатки»

12-18

перейти

28.

Видеоурок «Основы спортивного туризма для начинающих. Элементы личного снаряжения»

10-18

перейти

29.

Видеоурок «Алгоритм оказания первой помощи. Сердечно-легочная реанимация»

12-18

перейти

30.

Видеоурок «Первая помощь при кровотечениях и травмах»

12-18

перейти

31.

Видеоурок «Первая помощь при обморожениях, ожогах. Транспортировка пострадавшего»

12-18

перейти

32.

Видеоурок «Постановка и сборка палаток разных типов»

8-18

перейти

33.

Мастер-класс «Основы обеззараживание воды»

12-18

перейти

34.

Мастер-класс «Разведение огня трением»

10-18 лет

перейти

35.

Видеоурок «Первая помощь в условиях туристского похода. Первый осмотр»

12-18

перейти

36.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях

11-18 лет

перейти

37.

Тренируйся дома. Греко-римская борьба

10-18 лет

перейти

38.

Тренируйся дома. Каратэ

10-18 лет

перейти

39.

Тренируйся дома. Плавание

10-18 лет

перейти

40.

Баскетбол разбор ошибок при ведении мяча

10-18 лет

перейти

41.

Баскетбол. Техника трехочкового броска

12-18 лет

перейти

42.

Баскетбол. 3 эффективных способа обыграть защитника

12-18 лет

перейти

43.

Баскетбол

7-18 лет

перейти

44.

Баскетбол. Упражнения с мячом

7-18 лет

перейти

45.

Общеразвивающие упражнения с мячом для детей

7-18 лет

перейти

46.

Упражнения с мячом на ловкость для детей

7-18 лет

перейти

47.

Баскетбол для начинающих. Упражнения с мячом на месте

7-18 лет

перейти

48.

Уроки баскетбола - Дриблинг. Контроль мяча

7-18 лет

перейти

49.

Техника броска в баскетболе. Руководство для начинающих

7-18 лет

перейти

50.

Индивидуальная тренировка дриблинга

7-18 лет

перейти

51.

Футбол. Передачи мяча (пас)

7-18 лет

перейти

52.

Футбол. История возникновения

7-18 лет

перейти

53.

Футбол. Ведение мяча

10-18 лет

перейти

54.

Футбол. Разминка с мячом

7-15 лет

перейти

55.

Футбол. Скоростно-силовая выносливость

10-18 лет

перейти

56.

Футбол. Тактика

10-18 лет

перейти

57.

Футбол. Правила соревнований

7-18 лет

перейти

58.

Силовая тренировка

10-18 лет

перейти

59.

Комплекс упражнений для развития прыгучести

7-18 лет

перейти

60.

Уроки хоккея для начинающих

8-18 лет

перейти

61.

Учимся играть бадминтон

7-18 лет

перейти

62.

Парный бадминтон

7-18 лет

перейти

63.

Утренняя зарядка

7-18 лет

перейти

64.

Волейбол: подача мяча

7-18 лет

перейти

65.

Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки

7-18 лет

перейти

66.

Волейбол

15-18 лет

перейти

67.

Волейбол оставайся в форме дома

12-18 лет

перейти

68.

Волейбол. Обучение нападающему удару

12-18 лет

перейти

69.

Как увеличить силу удара в волейболе

10-18 лет

перейти

70.

Волейбол подача мяча

10-18 лет

перейти

71.

Волейбол. Обучение верхней передачи

10-18 лет

перейти

72.

Волейбол. Прием мяча снизу, защита.

10-18 лет

перейти

73.

Волейбол. Блок

10-18 лет

перейти

74.

Волейбол. Планирующая и силовая подача.

10-18 лет

перейти

75.

Волейбол. Прием мяча

10-18 лет.

перейти

76.

Игра «Лапта»

7-18 лет

перейти

77.

Правила русской Лапты. Лапта - Обучение игре

7-18 лет

перейти

78.

Теннис. Техника подач и атакующих ударов

6-18 лет

перейти

79.

Настольный теннис. Упражнения с гантелью

10-18 лет

перейти

80.

Базовые упражнения для настольного тенниса

6-18 лет

перейти

81.

Дартс. 501 правила игры

8-18 лет

перейти

82.

Дартс. Быстрый раунд

8-18 лет

перейти

83.

Упражнение пресс

7-18 лет

перейти

84.

Упражнение «планка»

8-18 лет

перейти

85.

Занятия на моторику и координацию

8-18 лет

перейти

86.

Суставная гимнастика

10-18 лет

перейти

87.

Дыхательная гимнастика

10-18 лет

перейти

88.

Аэробная разминка 1 комплекс

15-18 лет

перейти

89.

Аэробная разминка 2 комплекс

15-18 лет

перейти

90.

Легкоатлетическое многоборье

8-14 лет

перейти

91.

Художественная гимнастика

7-12 лет

перейти

92.

Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях

15-18 лет

перейти

93.

Физическая активность дома. На пути к 10000 шагам

7-18 лет

перейти

94.

Комплекс общеразвивающих упражнений

7-18 лет

перейти

95.

Тренировка для новичка

10-18 лет

перейти

96.

Скоростная лестница-1 (беговые упражнения)

10-18 лет

перейти

97.

ОФП. Комплекс №1.

10-18 лет

перейти

98.

Скоростная лестница-2 (прыжковые упражнения)

10-18 лет

перейти

99.

45 упражнений на координационной лестнице.

10-18 лет

перейти

100.

Растяжка для начинающих

10-18 лет

перейти

101.

Динамическая растяжка

10-18 лет

перейти

102.

Укрепление мышечного корсета

10-18 лет

перейти

103.

Комплекс упражнений по ЛФК

6-18 лет

перейти

104.

Художественная гимнастика для начинающих

5-10 лет

перейти

105.

Школа Спорта. Основы спортивной гимнастики

5-12 лет

перейти

106.

Учебный фильм «акробатический рок-н-ролл. Вводный курс»

10-15 лет

перейти

107.

Уроки аэробики

10-18 лет

перейти

108.

Танцевальные фитнес-тренировки

10-18 лет

перейти

109.

10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике

10-18 лет

перейти

110.

Уроки плавания кролем для начинающих

10-18 лет

перейти

111.

Борьба. развиваем мышцы шеи.

8-18 лет

перейти

112.

Фитнес. Упражнения для мышц ног, ягодиц и пресса.

10-18 лет

перейти

113.

Фитнес. Комплекс упражнений с мячом

7-18 лет

перейти

114.

Фитнес. Упражнения для мышц спины и пресса.

10-18 лет

перейти

115.

Фитнес. Укрепление мышечного корсета

10-18 лет

перейти

116.

Фитнес. Базовые упражнения для мышечного корсета

10-18 лет

перейти

117.

Фитнес. Верхний плечевой пояс.

10-18 лет

перейти

118.

Фитнес. Формируем боковые мышцы и талию

10-18 лет

перейти

119.

Олимпийская зарядка - 1

8-16 лет

перейти

120.

Олимпийская зарядка - 2

8-16 лет

перейти

121.

Олимпийская зарядка - 3

8-16 лет

перейти

122.

Олимпийская зарядка - 4

8-16 лет

перейти

123.

Физвоспитание. Физкультгимнастика

7-12 лет

перейти

124.

Упражнения для разминки

7-18 лет

перейти

125.

Комплекс упражнений для мышц пресса

7-18 лет

перейти

126.

Комплекс упражнений для мышц спины

7-18 лет

перейти

127.

Комплекс упражнений для мышц ног и спины

7-18 лет

перейти

128.

Комплекс упражнений сидя на стуле

7-18 лет

перейти