

Расписание занятий с 07.02.2022г. по 11.02.2022г.  
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
<b>07.02.22</b>	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие гибкости	Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU">https://www.youtube.com/watch?v=9QWSDFUxBsU</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100 раз (с перерывами)
<b>08.02.22</b>	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jq5SxTJdAvE">https://www.youtube.com/watch?v=Jq5SxTJdAvE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6kn7vkStmBE">https://www.youtube.com/watch?v=6kn7vkStmBE</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)

<b>09.02.22</b>	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат Упражнения на растяжку	Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0aoRT6tEWE">https://www.youtube.com/watch?v=G0aoRT6tEWE</a> Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E">https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
<b>10.02.22</b>	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины Укрепления мышц шеи	Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w">https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w</a> Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o">https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)
<b>11.02.22</b>	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения на координацию и моторику Общеразвивающие упражнения для борца	Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74BnP8">https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74BnP8</a>  Поиск: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bKyfIOf-05E">https://www.youtube.com/watch?v=bKyfIOf-05E</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 приседаний на левой и на правой ноге (с перерывами)