

Расписание занятий с 15.11.2021г. по 19.11.2021г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
15.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Координация движения и баланс Кросс	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60 https://www.youtube.com/watch?v=Q-3zQ_7olWI https://www.youtube.com/watch?v=B4bsN4_8Q9M	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Книжка» 100 раз (с перерывами)
16.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат Упражнения на растяжку	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=G0aoRT6tEW Е Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=D3Ysvoz7I2E	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
17.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения для борца дома с разминкой	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=GxS-xRzEpzY https://www.youtube.com/watch?v=UM2VSi2NnR4	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний и отжиманий (с перерывами)
18.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление брюшного пресса Кросс	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=cgGonjP07-g https://www.youtube.com/watch?v=B4bsN4_8Q9M	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
19.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины Укрепления мышц шеи	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=u4LS4_W1P1w Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)