

## Расписание занятий (с 16.11.2020 по 22.11.2020 г.) объединения «Вольная борьба 11-17лет»

Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дата	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
ежедневно	Утро	ЭОР	Утренняя зарядка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HuU6IPY6XTc&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%9A%D0%BB%D1%83%D0%B1">https://www.youtube.com/watch?v=HuU6IPY6XTc&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%9A%D0%BB%D1%83%D0%B1</a>	самостоятельная
17.11	15.30-16.10	ЭОР	Упражнения для укрепления мышц шей 30 минут	<a href="https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyah.html">https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyah.html</a>	самостоятельная
19.11	15.30-16.10	ЭОР	Упражнения для укрепления рук и ног 1 час	<a href="https://www.yapokupayu.ru/blogs/post/ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma">https://www.yapokupayu.ru/blogs/post/ofp-dlya-rebenka-6-prostyh-uprazhneniy-kotorye-mozhno-delat-doma</a>	самостоятельная
20.11	15.30-16.10	ЭОР	Упражнения для развития брюшного пресса 1 час 20 минут	<a href="https://driveauto-ural.ru/myshtsy/uprazhneniya-na-ukreplenie-myshts-zhivota-dlya-mladshih-shkolnikov/">https://driveauto-ural.ru/myshtsy/uprazhneniya-na-ukreplenie-myshts-zhivota-dlya-mladshih-shkolnikov/</a>	