

**Расписание занятий с 17.12.2020г. по 31.12.2020г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович**

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
17.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепления мышц шеи	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Борьба. Развиваем мышцы шеи» Поиск: Качаем шею дома https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o&ab_channel=PrideTeam Поиск: Как накачать шею? https://www.youtube.com/watch?v=QJvutE3yWhM&ab_channel=PrideTeam	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
18.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Общеразвивающие упражнения для борца	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс общеразвивающих упражнений № 2» Поиск: Упражнения для борца без партнера https://www.youtube.com/watch?v=2DP5isi2LzE&ab_channel=%D0%9A%D0%BB%D1%83%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2TIGER	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Бег на месте 10 минут
19.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для развития силовых способностей» Поиск: Развитие силовых способностей https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100

				https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be&ab_channel=olgadveirina		раз (с перерывами)
21.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Готовимся делать шпагат». Поиск: Как сесть на шпагат в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
22.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Новые возможности физической культуры и спорта» Поиск: Укрепление рук и спины https://www.youtube.com/watch?v=GU6q9kUs3u0&ab_channel=Workout-%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%D0%B2%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%21 https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&ab_channel=IMAGINEfitness	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)
23.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения на координацию и моторику движения	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Занятия на моторику и динамику» Поиск: Как развивать координацию? Эффективные упражнения для координации. Занятия дома. https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw&ab_channel=%D0%9E%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%A8%D0%BE%D1%83-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BC%22%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F%22	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 приседаний на левой и на правой ноге (с перерывами)

24.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие гибкости	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для развития гибкости»</p> <p>Поиск: Комплекс упражнений для развития гибкости https://www.youtube.com/watch?v=F_zp1W7hrt0&feature=youtu.be&ab_channel=olgadveirina https://www.youtube.com/watch?v=5rDh8xMWEj4&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100 раз (с перерывами)
25.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения для борца дома	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс общеразвивающих упражнений».</p> <p>Поиск: Тренировка дома для юных борцов греко-римского и вольного стиля https://www.youtube.com/watch?v=liZa3gRetF8&ab_channel=%D0%A0%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%90%D0%BA%D1%87%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BD</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Выполнить упражнение планка по 30 секунд 5 раз
26.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление мышц ног и спины	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для мышц ног и спины».</p> <p>Поиск: Укрепляем мышцы спины и ног https://www.youtube.com/watch?v=tKtTwvW5d28&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%A1%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%B9 https://www.youtube.com/watch?v=dTMiOYIOGIU&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9%D0%94%D0%B8%D0%BD%D1%83%D0%BB%D0%BE%D0%B2</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 отжиманий (с перерывами)

28.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Координация движения и концентрация внимания	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для координационных способностей». Поиск: Координация движения и концентрация внимания борцов https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ&ab_channel=KidsFitness	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Книжка» 100 раз (с перерывами)
29.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для развития силовых способностей» Поиск: Развитие силовых способностей https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc&ab_channel=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be&ab_channel=olgadveirina	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)
30.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Готовимся делать шпагат». Поиск: Как сесть на шпагат в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
31.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие гибкости	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для развития гибкости» Поиск: Комплекс упражнений для развития гибкости https://www.youtube.com/watch?v=F_zp1W7hrt0&feature=youtu.be&ab_channel=olgadveirina https://www.youtube.com/watch?v=5rDh8xMWEj4&ab_channel=%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%A1%D0%BF%	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100

				Д0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD%D0%B0		раз (с перерывами)
--	--	--	--	---	--	--------------------

Педагог доп.образования

Мартынов С.В.