

Расписание занятий с 30.11.2020г. по 05.12.2020г.  
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
<b>30.11.20</b>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2DP5isi2LzE&amp;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">https://www.youtube.com/watch?v=2DP5isi2LzE&amp;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</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Посмотреть фильм в youtube: Как рождаются чемпионы (кино, спорт о детях, спортивная драма)
<b>01.12.20</b>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=as6M2jICoCc&amp;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=as6M2jICoCc&amp;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</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be&amp;ab_channel=olgadveirina">https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&amp;feature=youtu.be&amp;ab_channel=olgadveirina</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)

<b>02.12.20</b>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&amp;ab_channel=IMAGINEfitness">https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&amp;ab_channel=IMAGINEfitness</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
<b>03.12.20</b>	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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GU6q9kUs3u0&amp;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=GU6q9kUs3u0&amp;ab_channel=Workout-%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%D0%B2%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%21</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&amp;ab_channel=IMAGINEfitness">https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&amp;ab_channel=IMAGINEfitness</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)
<b>04.12.20</b>	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». «Занятия на моторику и координацию». Поиск: Занятия на моторику и координацию движения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ebfy9csfxE0&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%91%D0%B6%D0%B8%D0%B8%D0%BC.%D0%90.%D0%9F.%D0%93%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0">https://www.youtube.com/watch?v=Ebfy9csfxE0&amp;feature=emb_logo&amp;ab_channel=%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%91%D0%B6%D0%B8%D0%B8%D0%BC.%D0%90.%D0%9F.%D0%93%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0</a>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: вращайте кисть правой руки вправо и эту же руку в локте в левую сторону; Закройте глаза, станьте на одну ногу, вторую отведите назад, а обе руки разведите в сторону. Простойте в таком положении как можно дольше,

						это развивает концентрацию и координирует баланс.
<b>05.12.20</b>	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  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_zp1W7hrt0&amp;feature=youtu.be&amp;ab_channel=olgadveirina">https://www.youtube.com/watch?v=F_zp1W7hrt0&amp;feature=youtu.be&amp;ab_channel=olgadveirina</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5rDh8xMWEj4&amp;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">https://www.youtube.com/watch?v=5rDh8xMWEj4&amp;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</a></p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100 раз (с перерывами)