

Расписание занятий с 23.11.2020г. по 29.11.2020г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
23.11.20	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)
24.11.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление мышц ног и спины	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для мышц ног и спины». 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	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 отжиманий (с перерывами)
25.11.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление брюшного пресса	«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс упражнений для мышц пресса». Поиск: Упражнения для сильного пресса https://www.youtube.com/watch?v=zGvHX-7UO4Y&ab_channel=PrideTeam	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100

				https://www.youtube.com/watch?v=nJc_OZEX9j8&feature=youtu.be&ab_channel=olgadveirina		приседаний (с перерывами)
26.11.20	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)
27.11.20	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_zplW7hrt0&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	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100 раз (с перерывами)
28.11.20	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)

29.11.20	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)
----------	--------------------------------	---------------------	---------------------------	--	---------------------------	---