

План занятий в объединении «Вольная борьба» с 9 по 15 ноября 2020 года

педагог Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Тема занятия	Способ обучения	Ресурс	Форма обучения
Ежедневно	9.00	Утренняя зарядка –10 минут	С помощью ЭОР	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html	Самостоятельная с использованием видеозаписи
10.11.2020	2я половина дня	Упражнения для укрепления мышц ног 30 минут		https://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-nog-dlya-detey_113266i15918.html	
11.11.2020		Упражнения для укрепления рук 1 час 20 минут		https://bodywiki.ru/ruki/nakachat-rebenku.html	
12.11.2020		Упражнения для развития брюшного пресса 30 минут		https://www.sportobzor.ru/press/uprazhneniya-dlya-pressa-dlya-detey.html	
13.11.2020		Упражнения на координацию движения 1 час 20 минут		https://yandex.ru/turbo/beguza.ru/s/uprazhnenija-na-koordinaciju/	
14.11.2020		Упражнения для развития ловкости движения 40 минут		https://zen.yandex.ru/media/muskul.pro/uprazhneniia-pri-pomosci-kotoryh-legko-razvit-lovkost-5f5b7d044c403024380ace08	
Ежедневно				Читать о технике вольной борьбы полезная литература –10 минут	