

Расписание занятий с 07.12.2020г. по 16.12.2020г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
07.12.20	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%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)
08.12.20	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)

09.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Готовимся делать шпагат».</p> <p>Поиск: Как сесть на шпагат в домашних условиях https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
10.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Новые возможности физической культуры и спорта»</p> <p>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</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)
11.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения на координацию и моторику движения	<p>«Российская электронная школа». «Дополнительное образование». Направленность - «Физкультурно-спортивная направленность». Формат - «Трансляция записи». «Занятия на моторику и динамику»</p> <p>Поиск: Как развивать координацию? Эффективные упражнения для координации. Занятия дома. https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw&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</p>	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 приседаний на левой и на правой ноге (с перерывами)

12.12.20	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)
14.12.20	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: Посмотреть фильм в youtube: Запасной игрок
15.12.20	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%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)
16.12.20	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения для борца дома	«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

	дня - 1 час			<p>направленность». Формат - «Трансляция записи». «Комплекс общеразвивающих упражнений».</p> <p>Поиск: Тренировка дома для юных борцов греко-римского и вольного стиля</p> <p>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>		<p>Домашнее задание:</p> <p>Выполнить 100 отжиманий (с перерывами)</p>
--	----------------	--	--	---	--	--