

План мероприятий объединения вольная борьба с 02.11.2020 по 08.11.2020
педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Цели и задачи занятия:

Развитие физической силы, выносливости и знаний о спорте, расширение кругозора

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
ежедневно	утреннее время	С помощью ЭОР	Утренняя зарядка	https://www.youtube.com/watch?v=HuU6lPY6XTc&feature=emb_logo	Самостоятельная
02.11.2020	утреннее время	С помощью ЭОР	Упражнения для укрепления мышц спины	https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=imtcM91h2UQ&feature=emb_logo	Самостоятельная
03.11.2020	утреннее время	С помощью ЭОР	Упражнения для укрепления брюшного пресса	https://www.youtube.com/watch?v=iOLusJaQXT0&ab_channel=%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A3%D0%A0%D0%A1 https://spinatitana.com/profilaktika/byt/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-spiny-u-detej.html	Самостоятельная
05.11.2020	утреннее время	С помощью ЭОР	Упражнения для развития ребенка 8-10 лет	https://www.youtube.com/watch?v=1r45ITfiNak&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BD	Самостоятельная
			Упражнения для развития и укрепления мышц ног	https://www.youtube.com/watch?v=S3p4xAygpQ&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%805	Самостоятельная

06.11.2020	утреннее время	С помощью ЭОР	Упражнения для укрепления осанки Десять упражнений для развития тонуса мышц	https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html https://www.youtube.com/watch?v=B89EGM4fmb	
07.11.2020	утреннее время	С помощью ЭОР	Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника Закаливание	https://www.youtube.com/user/SovaFilmProduction https://nsportal.ru/user/39592/page/internet-uroki	
ежедневно	утреннее время	С помощью ЭОР	Посещение виртуальных музеев спорта	https://nsportal.ru/user/39592/page/virtualnye-muzei-sporta	
ежедневно	утреннее время	С помощью ЭОР	Читать о технике вольной борьбы полезная литература	http://dussh-5.ru/sport/borba/literatura	