

Расписание занятий с 25.10.2021г. по 31.10.2021г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
25.10.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление брюшного пресса	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=cgGonjP07-g	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
26.10.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Общеразвивающие упражнения для борца	Поиск: https://www.youtube.com/hashtag/silapartera	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Бег на месте 10 минут
27.10.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие силовых способностей	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=0y-tFUx74IU	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)

28.10.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
29.10.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление рук, спины, шеи	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=cumlwFqsRD0 https://www.youtube.com/watch?v=xFILMWY7H2o	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами), 100 приседаний (с перерывами)