

Расписание занятий с 08.11.2021г. по 12.11.2021г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
08.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения для борца дома с разминкой	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=oq9XxV3j-As https://www.youtube.com/watch?v=1nUY-0FiWwk	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: Кросс
09.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Укрепление мышц ног и спины	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=QhYWM5e7Vkc https://www.youtube.com/watch?v=bKyfIOf-05E	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 отжиманий (с перерывами)
10.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Упражнения для борца дома с разминкой	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=GxS-xRzEpzY https://www.youtube.com/watch?v=UM2VSi2NnP4	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня делать 100 приседаний и отжиманий (с перерывами)
11.11.21	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)
12.11.21	В течении дня - 1 час	С помощью ЭОР	Развитие гибкости	Поиск: https://www.youtube.com/watch?v=tI9CdWcBrws	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения Домашнее задание: В течении дня сделать упражнение «Мостик» 100 раз (с перерывами)

