

**Расписание занятий с 21.02.2022г. по 25.02.2022г.
Педагог доп. образования СП ДОД «Вундеркинд» Мартынов Сергей Викторович**

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятий	Ресурс	Форма обучения	Задание
21.02.22	В течении дня	С помощью ЭОР	Развиваем группы мышц	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=QJvutE3yWhM&ab_channel=PrideTeam	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения: в течении дня делать 100 приседаний (с перерывами)
22.02.22	В течении дня	С помощью ЭОР	Общеразвивающие упражнения и кросс	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/hashtag/silapartera https://www.youtube.com/watch?v=B4bsN4_8Q9M	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения: Бег на свежем воздухе 40 минут
23.02.22	В течении дня	С помощью ЭОР	Развитие ловкости и силовых способностей	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=1nUY-0FiWwk	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения: в течении дня сделать упражнение «Ласточка» 100 раз (с перерывами)
24.02.22	В течении дня	С помощью ЭОР	Упражнение шпагат и мостик в домашних условиях	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=bsJ_j8m2uZU&ab_channel=IMAGINEfitness https://www.youtube.com/watch?v=o_Hf5UPASGE (для 12-17 лет) https://www.youtube.com/watch?v=j6SUbtp1Ato (для 6-11 лет)	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения: в течении дня сделать шпагат 3 раза по 1 минуте
25.02.22	В течении дня	С помощью ЭОР	Укрепление рук и спины Укрепление мышц ног	Поиск: YouTube https://www.youtube.com/watch?v=CHhQb_mUNcU&ab_channel=IMAGINEfitness https://www.youtube.com/watch?v=K2vX1qHFNOI	Самостоятельная работа	Выполнить упражнения: в течении дня сделать 100 прыжков на правой и левой ноге (с перерывами)