

План-задание на неделю с 08 по 12 ноября

	Предмет	Время	Описание занятия	Ресурс	Контроль
09.11.2021 Вторник	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00-16:30	Антропометрические замеры. Значение ЗОЖ (здорового образа жизни) для здоровья человека. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой на все группы мышц.	WhatsApp: Задания: Старшая школа\ДЗ 1 СШ.docx	Тетрадь с выполненным заданием, Фото с выполненными упражнениями
11.11.2021 Четверг	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00-16:30	Значение режима дня для здоровья человека. Составление правильного режима дня для учащихся своего класса. Выполнение комплекса упражнений на развитие силы.	WhatsApp: Задания: Старшая школа\ДЗ 2 СШ.docx	Тетрадь с выполненным заданием, Фото с выполненными упражнениями
12.11.2021 Пятница	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:00-16:30	Выполнение Силовых упражнений для укрепления всех групп мышц с предметами.	WhatsApp: Задания: Домашняя тренировка для подростков от 9 до 16 лет и старше https://www.youtube.com/results?search_query=фитнес+для+подростков+дома+	Фото с выполненными упражнениями

