

План-задание с 08 февраля по 16 февраля 2022г.

	Предмет	Время	Описание занятия	Ресурс	Контроль
08.02.2022 Вторник	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:30- 17:00	Силовые упражнения для укрепления мышц всего тела.	WhatsApp: Тренировка 1 в домашних условиях для детей от 9 до 16 лет с Романом Григорьевым: https://youtu.be/o5QTdfNhyMg	Фото, видео с выполненными упражнениями
09.02.2022 Среда	ДООП "Детский фитнес" Средняя группа	15:00- 15:30	Упражнения для развития мышц всего тела с игровыми заданиями.	Домашняя тренировка № 3 для детей 7-10 лет с Алексеем Крикун https://youtu.be/t eH711Qob2U	Фото и видео с выполненными упражнениями
10.02.2022 Четверг	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	17:00- 17:30	Силовые упражнения для укрепления мышц всего тела.	WhatsApp: Тренировка 2 в домашних условиях для детей от 9 до 16 лет с Романом Григорьевым: https://youtu.be/z 5SynEVXlik	Фото и видео с выполненными упражнениями

11.02.2022 Пятница	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	17:00- 17:30	Упражнения на укрепление и совершенствован ие всех групп мышц.	WhatsApp: Круговая тренировка в домашних условиях с https://www.youtu be.com/watch? v=80vH- mOILYk	Фото и видео с выполненн ыми упражнени ями
14.02.2022 Понедельник	ДООП "Детский фитнес" Средняя группа	15:00- 15:30	Упражнения для развития ловкости и координации движений с малым мячом. Развивающие упражнения и игровые задания.	Домашняя тренировка для детей 7-10 лет с Алексеем Крикун для развития ловкости и координации: https://youtu.be/ L5XeokezY60	Фото и видео с выполненн ыми упражнени ями

15.02.2022 Вторник	ДООП "Детский фитнес" Старшая группа	16:30- 17:00	Теория о рационе питания спортсмена, режиме тренировок, нагрузках и утомляемости во время занятий. Отжимания. Разбор техники. Ошибки. Подъем с локтей. Техника. Ошибки. Упражнения для осанки. Подтягивания. Приседания. Техника. Ошибки. Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Упражнения в тренажерном зале. Разбор и описание техники.	WhatsApp: Как тренироваться и питаться подростку в 12- 16 лет: https://youtu.be/zJYeY5zlrk0	Фото, видео с выполненн ыми упражнени ями
16.02.2022 Среда	ДООП "Детский фитнес" Средняя группа	15:00- 15:30	Упражнения для развития мышц всего тела с игровыми заданиями.	Игровая онлайн тренировка № 1 для детей 7-10: https://youtu.be/BHFoupTSsUg	Фото и видео с выполненн ыми упражнени ями