**Расписание дистанционного обучения по программе «ЮнАрмейцы Автограда»,**

**педагог ДО Алещенков Сергей Витальевич**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Число | Время | Тема | Способ реализации | Образовательный ресурс в случае потери связи с педагогом |
| 1-01 | Вторник | 15.00-16.20 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Четверг | 16.00-17.20 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| 1-02 | Понедельник | 15.00-16.20 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Четверг | 17.30-18.50 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| 2-01 | Вторник | 16.30-17.50 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Суббота | 15.00-16.20 | Выучить "Даты дней воинской славы России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| 1-01 | Вторник | 15.00-16.20 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Четверг | 16.00-17.20 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| 1-02 | Понедельник | 15.00-16.20 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Четверг | 17.30-18.50 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| 2-01 | Вторник | 16.30-17.50 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |
| Суббота | 15.00-16.20 | Выучить "Памятные даты России". Физическая подготовка: - отжимания от пола 10-15 раз; - приседания 15-20 раз; - поднимание прямых ног в угол 20 раз; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой 20 раз. | Viber  Самостоятельная работа | <https://vk.com/id623020377> |