**ТО «Юный друг пожарного»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Ссылка** |
| **01.06.2020** | Тема: ОФП  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video137968044_456239192> |
| **02.06.2020** | Тема: ОФП  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video137968044_456239192> |
| **03.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим. | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **04.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим. | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **05.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. | <https://vk.com/video-14026047_168376375> |
| **06.06.2020** | Тема: Легкая атлетика.  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video-6783586_456240408> |
| **08.06.2020** | Тема: Легкая атлетика.  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video-6783586_456240408> |
| **09.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения планки по 50 секунд с 50 секундным перерывом. Через 5 минут отдыха повторить тоже. | <https://youtu.be/KsXMkI9TdPA> |
| **10.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения планки по 50 секунд с 50 секундным перерывом. Через 5 минут отдыха повторить тоже. | <https://youtu.be/KsXMkI9TdPA> |
| **11.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. Через 10 минут повторить серию в среднем темпе. | <https://youtu.be/BhrjqvFPNzs> |
| **15.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. Через 10 минут повторить серию в среднем темпе. | <https://youtu.be/BhrjqvFPNzs> |
| **16.06.2020** | Тема: ОФП  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video137968044_456239192> |
| **17.06.2020** | Тема: ОФП  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video137968044_456239192> |
| **18.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **19.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим. | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **20.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. | <https://vk.com/video-14026047_168376375> |
| **22.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. | <https://vk.com/video-14026047_168376375> |
| **23.06.2020** | Тема: ОФП  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video137968044_456239192> |
| **25.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **26.06.2020** | Тема: Гимнастика  Практическая работа: выполнить все упражнения с ведущим. | <https://vk.com/video13507913_456239748> |
| **27.06.2020** | Тема: Подвижные игры  Выполнить все упражнения на технику. Через 5 минут отдыха повторить серию на скорость. | <https://vk.com/video-14026047_168376375> |
| **29.06.2020** | Тема: Легкая атлетика.  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video-6783586_456240408> |
| **30.06.2020** | Тема: Легкая атлетика.  Практическая работа: просмотреть видео и выполнить комплекс упражнений с ведущим. | <https://vk.com/video-6783586_456240408> |