

## Расписание занятий (с 16.11г. по 22.11г.)

педагог Панина Светлана Геннадьевна

Дни недели	Время	Способ обучения	Объединение	Тема занятия	Ресурс	Форма обучения
16.11	16.30-17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Поза давления на руки, поза «Журавля (бакасана)»	Разминка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc">https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc</a> Укрепление запястий: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM">https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM</a> Освоение бакасаны: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v21cJX7ZOoI">https://www.youtube.com/watch?v=v21cJX7ZOoI</a> Поза давления на руки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BYbDIzaWoWk">https://www.youtube.com/watch?v=BYbDIzaWoWk</a>	Самостоятельная
18.11	16.30-17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Поза «Светлячка (титибхасана)»	Разминка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Umd3o8tm8ns">https://www.youtube.com/watch?v=Umd3o8tm8ns</a> Укрепление запястий: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM">https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM</a> Поза «Светлячка (титибхасана)»  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EITNOciO1eQ">https://www.youtube.com/watch?v=EITNOciO1eQ</a>	Самостоятельная.....

