

**Расписание занятий (с 17.12г. по 31.12г.) «Хатха-йога 12-16 лет»**

**педагог Панина С.Г.**

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Домашнее задание
Понедель- ник 21.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Стойка на руках у стены	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> Подготовка к стойке на руках: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE">https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE</a> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b> Подготовка к стойке на руках у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c">https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c</a> Стойка на руках у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ">https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ</a> Частые ошибки при в ходе в стойку на руках: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM">https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM</a>	Выполнять освоенные позы по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>
Среда 23.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Стойка на руках у стены	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> Подготовка к стойке на руках: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE">https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE</a> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b> Подготовка к стойке на руках у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c">https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c</a> Стойка на руках у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ">https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ</a> Частые ошибки при в ходе в стойку на руках: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM">https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM</a>	Выполнять освоенные позы по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>
Понедель- ник 28.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Стойка на руках у стены	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> Подготовка к стойке на руках: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE">https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE</a> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>	Выполнять освоенные позы по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>

				<p>Подготовка к стойке на руках у стены:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c">https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c</a></p> <p>Стойка на руках у стены:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ">https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ</a></p> <p>Частые ошибки при в ходе в стойку на руках:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM">https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM</a></p>	
Среда 30.12	16.30-17.50	С ПОМОЩЬЮ ЭОР	Стойка на руках у стены	<p>Разминка <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc">https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc</a></p> <p>Укрепление запястий:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM">https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM</a></p> <p>Подготовка к стойке на руках:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE">https://www.youtube.com/watch?v=QR0pGYHViPE</a>  <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ  ВЗРОСЛЫХ!!!!</b></p> <p>Подготовка к стойке на руках у стены:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c">https://www.youtube.com/watch?v=CZW3Dhs4r5c</a></p> <p>Стойка на руках у стены:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ">https://www.youtube.com/watch?v=YWWIg4fnYHQ</a></p> <p>Частые ошибки при в ходе в стойку на руках:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM">https://www.youtube.com/watch?v=MLLEhWMxoyM</a></p>	<p>Выполнять освоенные позы по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ:  ВЫПОНЯТЬ ПОД  ПРИСМОТРОМ  ВЗРОСЛЫХ!!!!</b></p>