

Расписание занятий объединения «Хатха – йога» (с 30.11г. по 6.12г.)

педагог Панина С.Г.

Дни недели	Время	Способ обучения	Объединение	Тема занятия	Ресурс	Домашнее задание
Понедель- ник 30.11	16.30- 17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Позы «Весов (толасана) и серьги (лоласана)»	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=tidA2JGs0hc Укрепление запястий: https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM Толасана: https://www.youtube.com/watch?v=qNdkh1cHPF4	Сделать разминку и выполнить Аштавакрасану 3 -5 подходов на максимально доступное время выполнения
Среда 2.12	16.30- 17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Позы «Весов (толасана) и серьги (лоласана)»	Разминка https://www.youtube.com/watch?v=Umd3o8tm8ns Укрепление запястий: https://www.youtube.com/watch?v=H9DHIDooDBM Лоласана: https://www.youtube.com/watch?v=XsMqD-GLhQM	Сделать разминку и выполнить Аштавакрасану 3 -5 подходов на максимально доступное время выполнения

