

**Расписание занятий (с 23.11.20г. по 29.11.20г.) объединения «Хатха йога»**

**педагог Панина С.Г.**

<b>Дни недели</b>	<b>Время</b>	<b>Способ обучения</b>	<b>Объединение</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ресурс</b>	<b>Форма обучения</b>	<b>Домашнее задание</b>
Пн. 23.11	16.30-17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Поза «8 углов» Аштавакрасана	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> Аштавакрасана: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=39Gu0Vwx_vM">https://www.youtube.com/watch?v=39Gu0Vwx_vM</a>	Самостоятельная	Сделать разминку и выполнить Аштавакрасану 3 -5 подходов на максимально доступное время выполнения
Среда 25.11	16.30-17.50	С помощью ЭОР	«Хатха-йога 12-16 лет»	Поза «8 углов» Аштавакрасана	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> Аштавакрасана: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=39Gu0Vwx_vM">https://www.youtube.com/watch?v=39Gu0Vwx_vM</a>	Самостоятельная	Сделать разминку и выполнить Аштавакрасану 3 -5 подходов на максимально доступное время выполнения