

**Расписание занятий объединения «Хатха – йога» 12-16 лет (с 7.12.20г. по 16.12.20г.)  
педагог Панина С.Г.**

Дни недели	Время	Способ обучения	Тема занятия	Ресурс	Домашнее задание
Понедельник 7.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Поза скорпиона	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> Половинная поза скорпиона: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A71LrQqixao">https://www.youtube.com/watch?v=A71LrQqixao</a>	Выполнять половинную позу по 3 подхода
Среда 9.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Поза скорпиона	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> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b> Стойка на предплечьях у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vtI9ZH6HZtw">https://www.youtube.com/watch?v=vtI9ZH6HZtw</a>	Выполнять стойку на предплечьях по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>
Понедельник 14.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Поза скорпиона	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> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b> Поза скорпиона у стены: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9aoDw1qwSyo">https://www.youtube.com/watch?v=9aoDw1qwSyo</a>	Выполнять позу скорпиона у стены по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>
Среда 16.12	16.30-17.50	С помощью ЭОР	Поза скорпиона	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> <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b> Подготовка к позе скорпиона: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ki4fcTW5NUs">https://www.youtube.com/watch?v=ki4fcTW5NUs</a>	Выполнять подготовку к позе скорпиона по 3 подхода <b>ВНИМАНИЕ: ВЫПОНЯТЬ ПОД ПРИСМОТРОМ ВЗРОСЛЫХ!!!!</b>