

Расписание занятий в дистанционном режиме с 09.01.2023г. по 10.01.2023г.  
в объединении спортивные бальные танцы «Мотус»  
педагог дополнительного образования Голованов Павел Евгеньевич

| Дни недели          | Время                    | Способ обучения                    | Тема занятия   | Ресурс   | Домашнее задание   |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------|----------------|--|--|
| Понедельник<br>9.01 | 1 гр<br>15.00 -<br>16.10 | ЭОР;<br>Самостоятельная<br>работа. | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 15 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |
|                     | 2 гр<br>16.20<br>17.30   | ЭОР;<br>Самостоятельная<br>работа  | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 15 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |
|                     | 3 гр<br>17.40<br>18.50   | ЭОР<br>Самостоятельная<br>работа   | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 15 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |
|                     | 4 гр<br>19:00 -<br>20:10 | ЭОР;<br>Самостоятельная<br>работа  | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 20 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |
| Вторник<br>10.01    | 7 гр<br>18.00<br>19.10   | ЭОР;<br>Самостоятельная<br>работа. | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 15 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |
|                     | 8 гр<br>19.20 -<br>20.30 | ЭОР;<br>Самостоятельная<br>работа  | Растяжка и офп | <a href="#">Разминка</a><br><a href="#">Общеразвивающие упражнения</a><br><a href="#">Упражнения на растяжку</a> | 15 мин разминка.<br>20 мин общеразвивающие упражнения<br>20 мин упражнения на растяжку |