

Расписание работы детского объединения «Джем» на период с 18.05. по 22.05.2020.

Руководитель Прушинская Екатерина Станиславовна

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Порядок заданий и их содержание	Подача материала	Контроль
18.05 Пн.	10.00 – 10.30 10.40 – 11.10	1 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	11.20 – 11.50 12.00 – 12.30	2 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	12.40 -13.10	3 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 1 подход	WhatsApp	видеоотчет
	13.20 – 13.50	4 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 1 подход	WhatsApp	видеоотчет
19.05 Вт	10.00 – 10.30	4 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 1 подход	WhatsApp	видеоотчет
	10.40 – 11.10 11.20 – 11.50	5 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода	ВКонтакте	видеоотчет
20.05 Ср	10.00 –10.30 10.40 –11.10	1гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	11.20 –11.50 12.40 -13.10	2 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	13.20 –13.50	3 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 1 подход	WhatsApp	видеоотчет
21.05 Чт	14.00-14.30 14.40- 15.10	5 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода	ВКонтакте	видеоотчет
	10.00 – 10.30 10.40 – 11.10	2 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	11.20 – 11.50	4 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет

22.05 Пт	10.00 – 10.30 10.40 – 11.10	1 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	11.20 – 11.50	3 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода	WhatsApp	видеоотчет
	12.00 – 12.30 12.40 -13.10	5 гр.	Упражнения на пресс	Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода	VKонтакте	видеоотчет