

Расписание работы детского объединения «Джем» на период с 9.11.20 по 13.11.20. Руководитель
Прушинская Екатерина Станиславовна

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Порядок заданий и их содержание	Подача материала	Контроль
9.11 Пн.	14.40-15.10 15.20-15.50	4 гр.	Растяжка ног	Видео. Все ли могут сесть на поперечный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	3 гр.	Растяжка ног	Видео. Все ли могут сесть на поперечный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
10.11 Вт	14.40-15.10 15.20-15.50	1 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
11.11 Ср	14.40-15.10 15.20-15.50	3 гр.	Растяжка ног	Видео. Все ли могут сесть на поперечный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	4 гр.	Растяжка ног	Видео. Все ли могут сесть на поперечный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=MRd7Ysx8tHw	WhatsApp	видеоотчет
12.11 Чт	14.40-15.10 15.20-15.50	1 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
	17.20-17.50 18.00-18.30	5 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет
	14.40-15.10	1гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли.	WhatsApp	видеоотчет

13.11 Пт	15.20-15.50			Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw		
	16.00-16.30 16.40-17.10	2 гр.	Растяжка ног	Продольный шпагат быстро и без боли. Лучшие упражнения для шпагата. https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw	WhatsApp	видеоотчет