Расписание работы детского объединения «Джем» на период с 14.12.20 по 18.12.20

Руководитель Прушинская Екатерина Станиславовна

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Время | Группа | Тема занятия | Порядок заданий и их содержание | Подача материала | Контроль |
| 14.12 Пн. | 14.40-15.10  15.20-15.50 | 4 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.00-16.30  16.40-17.10 | 3 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 17.20-17.50 18.00-18.30 | 5 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 15.12 Вт | 14.40-15.10  15.20-15.50 | 1 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.00-16.30  16.40-17.10 | 2 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 17.20-17.50 18.00-18.30 | 5 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.12 Ср | 14.40-15.10  15.20-15.50 | 3 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.00-16.30  16.40-17.10 | 4 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 2 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 17.12 Чт | 14.40-15.10  15.20-15.50 | 1 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.00-16.30  16.40-17.10 | 2 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 17.20-17.50 18.00-18.30 | 5 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.12 Пт | 14.40-15.10  15.20-15.50 | 1гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |
| 16.00-16.30  16.40-17.10 | 2 гр. | Упражнения на пресс | Комплекс от Е.С. «Неделя пресса» 3 подхода | WhatsApp | видеоотчет |