Расписание занятий

отделение «Спортивное ориентирование» ПДО Файзулин У.Г..

«14» декабря 2020 г.

Время	Тема занятия	Ресурсы	
		С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
16.50-17.20 10 мин. перерыв 17.30-18.00	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).		Комплекс развивавших упражнений на месте. ОРУ
		https://clck.ru/S83y7	Комплекс упражнений на растяжку.

Расписание занятий

отделение «Спортивное ориентирование» ПДО Файзулин У.Г..

«16» декабря 2020 г.

Время	Тема занятия	Ресурсы	
		С использованием ЭОР	При отсутствии технических возможностей
16.50-17.20 10 мин. перерыв 17.30-17.45	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты).		Комплекс развивавших упражнений на месте. ОРУ
		https://clck.ru/S84WB	Комплекс упражнений на растяжку.