Расписание занятий объединения «Эльбрус»спортивно-оздоровительной

направленности.

Педагог дополнительного образования: Файзулин У.Г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата и время проведения | Тема занятия | Ресурс | Обратная связь |
| 1 | 15.11.12.2021г 18.30-19.40 10 мин. перерыв 18.40-19.10 . | Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). | <https://zen.yandex.ru/video/watch/60d9170afcd1fd38c614e999> | 89277101831; giz-yral@mail.ru |
| 2 | 17.11.2021г. 18.00-18.30 10 мин. перерыв 18.40-18.55. | Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц ног, шеи и туловища. Гимнастические упражнения с предметами. Акробатика (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). | <https://www.youtube.com/watch?v=abhGPF_IOO4> | 89277101831; giz-yral@mail.ru |

Расписание занятий объединения «Эльбрус-1»спортивно-оздоровительнойнаправленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата и время проведения | Тема занятия | Ресурс | Обратная связь |
| 1 | 16.11.2021г. 16.50-17.30  10 мин. перерыв 17.40-18.10 | Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). | <https://zen.yandex.ru/video/watch/60d9170afcd1fd38c614e999> | 89277101831; giz-yral@mail.ru |
| 2 | 18.11.2021г. 16.50-17.30 10 мин. перерыв 17.40-18.00. | Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, приставными шагами вправо, влево, с изменением направления движения). | <https://zen.yandex.ru/video/watch/60d9170afcd1fd38c614e999> | 89277101831; giz-yral@mail.ru |