

«ПРОКАЧАЙ» ТЕЛО

ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ И СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!!!

ДЛЯ ТЕХ, КТО ОСТАЛСЯ ДОМА:

ежедневно 9.30 Зарядка	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DEoIiYfLoDs зарядка из СССР.</p> <p>Жиросжигающая интервальная тренировка https://www.youtube.com/watch?v=9d0VKo-LnL8</p> <p>Базовая аэробика (40 мин) https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc</p> <p>как сесть на шпагат https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9W_GoBrA8vU правильно отжиматься</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4SaiM497H08</p>
------------------------------	---

Даты и сроки проведения	Название мероприятий	Участники	Использование ресурсов и сетевой формы	Формы диагностики	Ответственный Ф.И.О.
30.12.2020	Новогодние посиделки – «Новогодняя сказка», с 10.00-11.00	Гр. «Волна»	https://www.culture.ru/events/846242/novogodnie-posidelki-onlain-novogodnyaya-skazka	Обсуждение в группе Вк,	
4.12.2021	«Рождественское чудо»	Гр. «Волна»	https://www.youtube.com/watch?v=uAH7BQcWxmo&ab_channel=%D0%94%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B	Обсуждение в группе Вк,	

			<u>8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8</u> <u>C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%</u> <u>B9%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D1</u> <u>%82%D1%80</u>		
--	--	--	---	--	--