

Расписание занятий

детского объединения «Эстетическая гимнастика»

2 раза в неделю: понедельник -2 часа и среда- 1, 5 часа - группа «Грация»

2 раза в неделю: вторник- 2 часа и четверг 1, 5 часа - группа «Адамас - Грация»

2 раза в неделю: среда-2 часа и пятница -1,5 часа – Грация Либерти

Тренер - преподаватель: Мукашова А.А.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
25.10	1гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо».	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Отработать элемент
		19.10-19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Развитие координационных и силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=KiJ0g9z0eOI	
		18.30-19.00 ч.		Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента	Закрепление
26.10	2гр					

26.10	3гр	19.10-19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Развитие координационных и силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=KiJ0g9z0eOI	
27.10	3гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом).	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Работа над ошибками	Отработать элемент
27.10	2гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо».	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Работа над ошибками	Отработать элемент
28.10	1 гр.	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо».	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Работа над ошибками	

		19.10- 19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Развитие координационных и силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=KIJ0g9z0eOI	
--	--	------------------	--	---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--