

Расписание занятий

детского объединения «Эстетическая гимнастика»

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

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

2 раза в неделю: среда-2 часа и пятница -1,5 часа – Грация Либерти -3гр

Тренер - преподаватель: Мукашова А.А.

Дата	Группа	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
14.02	1гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом).	Работа с педагогом	Используемый электронный ресурс (ВК, группа «Грация», видео примера элемента с YouTube) https://vk.com/club177166051	Удерживать равновесие по 3-4 с., а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.
		19.10-19.40ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Равновесия «пассе» https://www.youtube.com/watch?v=fkhw5XebR3M&feature=emb_rel_pause	
15.02	2гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Вращение в боковом равновесии	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
		19.10-19.40ч				
16.02	1гр 3гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Вращение в боковом равновесии	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s	Отработать элемент
		19.10-19.2ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Мост с двух колен https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s	

17.02	2гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге.	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67QsL3s	Отработать элемент
		19.10-19.25ч	Боковое равновесие. Вращение в боковом равновесии	Самостоятельная работа	просмотр видео Мост с двух колен https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67QsL3s просмотр видео Мост с двух колен	Отработать элемент
18.02	3гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге.	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Закрепление
		19.10-19.40ч	Боковое равновесие.			
		19.10-19.25ч	Вращение в боковом равновесии			