

**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
31.01	Грация	18.30-19.00 ч.	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
		19.10-19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
01.02	Грация - Адамас	18.30-19.00 ч.	Основы техники и методы обучения сериям движений тела	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
		19.10-19.25ч			просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
02.02	Грация - Либерти Грация	18.30-19.00 ч.	Основы техники и методы обучения сериям движений тела	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
		19.10-19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
03.02	Грация - Адамас	18.30-19.00 ч.	Укрепление мышц спины	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s">https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s</a>	Отработать элемент
04.02	Грация - Либерти	18.30-19.00 ч. 19.10-		Самостоятельная работа	просмотр видео Мост с двух колен <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s">https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67Qsl3s</a> просмотр видео Мост с двух колен	Отработать элемент

	рти	19.25ч				
07.02	Грация	18.30-19.00 ч.	Укрепление мышц спины	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GSWml-D5E3o">https://www.youtube.com/watch?v=GSWml-D5E3o</a>	Закрепление
		19.10-19.25ч				
08.02	Грация - Адамас	18.30-19.00 ч.	Боковая затяжка в поперечном шпагате	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия  Скайп. Показ элемента. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0">https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0</a>	Отработать элемент
09.02	Грация - Либерти Грация	18.30-19.00 ч.	Боковая затяжка в поперечном шпагате	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия  Скайп. Показ элемента. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0">https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0</a>	Отработать элемент
		19.10-19.25ч				
10.02	Грация - Адамас	18.30-19.00 ч.	Боковая затяжка в поперечном шпагате	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия  Скайп. Показ элемента. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0">https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0</a>	Отработать элемент
		19.10-19.25ч				
11.02	Грация - Либерти	18.30-19.00 ч.	Боковая затяжка в поперечном шпагате	Работа с педагогом Самостоятельная работа	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия  Скайп. Показ элемента. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0">https://www.youtube.com/watch?v=PZdyea-mIc0</a>	Отработать элемент
		19.10-19.25ч				

## Расписание занятий детского объединения «Эстетическая гимнастика»

**2 раза в неделю по 1, 5 часа. Преподаватель: Торопынина А.В.**

Дата	Время	Тема занятия	Вид деятельности	Ресурс	Домашнее задание
1.02.2022	16.30-17.00	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	Работа с педагогом Разбор элемента	ZOOM Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
	17.10-17.40		Самостоятельно	просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
03.02.2022	16.30-17.00	Основы техники и методы обучения сериям движений тела	Работа с педагогом Разбор элемента	ZOOM. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
	17.10-17.25			просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
08.02.2022	16.30-17.00	Основы техники и методы обучения сериям движений тела	Работа с педагогом Разбор элемента	ZOOM. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
	17.10-17.40		Самостоятельная работа	просмотр видео «Серии движения тела» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug">https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug</a>	
10.02 .2022	16.30-17.00	Укрепление мышц спины	Работа с педагогом Разбор элемента	ZOOM. Объяснение темы, цели и задачи занятия <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67QsL3s">https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67QsL3s</a>	Отработать элемент
	17.10-17.25				