

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
06.10	2гр	18.30-19.00 ч.	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» «арабеск» у опоры	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия просмотр видео Равновесия «пассе» https://www.youtube.com/watch?v=fkhw5XebR3M&feature=embed_pause	Отработать элемент
		19.10-19.40ч		Самостоятельная работа		
06.10	3гр	18.30-19.00 ч.	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» «арабеск» у опоры	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Объяснение темы, цели и задачи занятия	Отработать элемент
		19.10-19.40ч				
11.10	2	19.10-19.40ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Мост с двух колен https://www.youtube.com/watch?v=XeUi67QsL3s	Отработать элемент
		19.10-19.40ч		Самостоятельная работа		
12.10	1гр	18.30-19.00 ч.	Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Закрепление
		19.10-19.40ч				
13.10	3гр	18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Отработать элемент

			равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств			
13.10	2гр	18.30-19.00 ч. 19.10-19.40ч	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Отработать элемент
14.10	1гр	18.30-19.00 ч. 19.10-19.40ч 18.30-19.00 ч.	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом).	Работа с педагогом Разбор элемента Самостоятельная работа Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента. просмотр видео Развитие координационных и силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=KiJ0g9z0eOI	Отработать элемент Закрепление

15.10	3гр	19.10- 19.40ч	«Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств	Самостоятельная работа	просмотр видео Развитие координационных и силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=Kij0g9z0eOI	
-------	-----	------------------	---	---------------------------	---	--