

## 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
18.10	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	Отработать элемент
		19.10-19.25ч		Самостоятельная работа	просмотр видео Равновесия «пассе» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fkhw5XebR3M&amp;feature=emb_rel_pause">https://www.youtube.com/watch?v=fkhw5XebR3M&amp;feature=emb_rel_pause</a>	
18.10	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
		19.10-19.25ч				
19.10	1гр	18.30-19.00 ч.	Мост с двух колен «верблюды». Шпагаты	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
		19.10-19.25ч		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>	
20.10	3гр	18.30-19.00 ч.	Мост с двух колен «верблюды».	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
20.10	2гр	18.30-19.00 ч.	Шпагаты	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>	Отработать элемент
		19.10-19.25ч			просмотр видео Мост с двух колен	
21.10	1гр	18.30-19.00 ч.	Мост с двух	Работа с педагогом	Скайп. Показ элемента.	Закрепление

		19.10-19.25ч	колен «верблюды». Шпагаты	Разбор элемента		
22.10	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. Показ элемента.	Отработать элемент
22.10	2гр	18.30-19.00 ч. 19.10-19.25ч	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «КОЛЬЦО».	Работа с педагогом Разбор элемента	Скайп. Показ элемента.	Отработать элемент