

Объединение «Художественная гимнастика»

№	Дата проведения	Номер группы	Задание по теме занятия
1	14.03.2024	Ф-ХГ 3/23	«Полуакробатика с мячом» (самостоятельная работа) 1.Ритмическая гимнастика. https://vk.com/club108232447 2.Упражнения на растяжку сидя на полу. 3.Выполнение упражнений : стойка на лопатках и кувырок назад, «шпагат»
2	15.03.2024	Ф-ХГ 1/23	«Разучивание танцевальных комбинаций к номеру» (самостоятельная работа) 1.Ритмическая гимнастика. https://vk.com/club108232447 2.Упражнения на растяжку сидя на полу. 3. Танцевальные движения
3	15.03.2024	Ф-ХГ 2/23	«Разучивание танцевальных комбинаций к номеру» (самостоятельная работа) 1.Ритмическая гимнастика. https://vk.com/club108232447 2.Упражнения на растяжку сидя на полу. 3. Танцевальные движения
4	15.03.2024	Ф-ХГ 4/23	«Комбинация с двумя предметами» (самостоятельная работа) 1.Ритмическая гимнастика. https://vk.com/club108232447 2.Упражнения на растяжку сидя на полу. 3. .«Мост» из положения стоя, «ласточка»
5	15.03.2024	Ф-ХГ 5/23	«Разучивание танцевальных комбинаций к номеру» (самостоятельная работа) 1.Ритмическая гимнастика https://vk.com/club108232447 2.Упражнения на растяжку сидя на полу 3.Танцевальные движения