

Объединение «Художественная гимнастика»
Педагог Шарипова В.Р.

№	Дата проведения	Номер группы	Задание по теме занятия
1	14.02.2024	Ф-ХГ 1/23	«Полуакробатика» (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», мост из положения лёжа. Упражнения на пресс живота (20 раз)
2	14.02.2024	Ф-ХГ 2/23	«Полуакробатика» (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», мост из положения лёжа. Упражнения на пресс живота (20 раз)