

Объединение «Художественная гимнастика»

№	Дата проведения	Номер группы	Задание по теме занятия
1	28.11.2025	М3-ХГ 3/25	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	28.11.2025	СС-ХГ-1/25	1.Ритмика 2.Упражнения на растяжку https://vk.com/club108232447
3	28.11.2025	М3-ХГ 5/25	1.«Ритмика» (самостоятельная работа) 2.Упражнения на растяжку сидя на полу. 3.Выполнение упражнений : стойка на лопатках и «шпагат», Мост из положения лёжа. Упражнения на пресс живота(10 раз) https://vk.com/club108232447