Объединение «Художественная гимнастика», г.п. Белый Яр Педагог: Шарипова Венера Ризовна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Номер группы  | Задание по теме занятия |
| 1 | 06.12.2023 | 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» |
| 2 | 06.12.2023 | 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» |
| 3 | 07.12.2023 | Ф-ХГ 3/23 | «Акробатика и равновесие» (самостоятельная работа)1. Ритмическая гимнастика. <https://vk.com/club108232447>2. Упражнения на растяжку, сидя на полу.3. «Мост» из положения лёжа, «ласточка» |
| 4 | 08.12.2023 | 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» |
| 5 | 08.12.2023 | Ф-ХГ 2/23 | «Полуакробатика» (самостоятельная работа)1. Ритмическая гимнастика <https://vk.com/club108232447>2. Упражнения на растяжку, сидя на полу3. Выполнение упражнений: стойка на лопатках и кувырок назад, «шпагат» |
| 6 | 08.12.2023 | Ф-ХГ 4/23 | «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» |
| 7 | 08.12.2023 | Ф-ХГ 5/23 | «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» |