

План работы детского объединения «Ритмика и танец»

Дата: 18.11.2020г.

Время по расписанию: Среда **3 группа** 13.30 – 14.00; 14.10 – 14.40

5 группа 14.50 –15.30; 15.40– 16.20

1 группа 16.30 –16.55; 17.05– 17.30

Тема занятия	«Партерная гимнастика»
Содержание занятия:	Задание: для 3–1 группы
	Воспроизвести все упражнения из данного урока перейти по ссылке: https://drive.google.com/file/d/1YYp842weregDrPx9wJE27MnGCEaM-SUE/view?usp=sharing
Практическая работа:	Воспроизвести все упражнения из данного урока
Обратная связь	По WhatsApp: 89505609567

Тема занятия	«Упражнения на укрепление брюшного пресса»
Содержание занятия:	Задание: для 5 группы
	1. Разминка перейти по ссылке: https://drive.google.com/file/d/1xQHFN9tga4i72oxPkA4t3a4Dk0r_iTqv/view?usp=sharing 2. Воспроизвести каждое упражнение из данного урока по десять раз перейти по ссылке: https://drive.google.com/file/d/1reh276uWFeaTnuP8LNCxU6Q46bW4VU4-/view?usp=sharing
Практическая работа:	Воспроизвести все упражнения из данного урока
Обратная связь	По WhatsApp: 89505609567