

Расписание занятий объединения «Атлетическая гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности (16- 30 ноября 2020г.)

Педагог дополнительного образования: Зотов А.Н.

Объединение	Дата и время проведения	Тема	Ресурс
Атлетическая гимнастика	17 ноября Вторник Группа №1 18-10 – 18-50, перерыв 10 мин., 19-00 – 19-40	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5 x 20 раз, гиперэкстензия – 5 x15, глубокие выпады в движении - 3x10.	Zoom:5154558449(PMI)
Атлетическая гимнастика	21 ноября Суббота Группа №1 17-00 - 17-40, перерыв 10 мин., 17-50 – 18-10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5 x 20 раз, гиперэкстензия – 5 x15, глубокие выпады в движении - 3x10.	Zoom:5154558449(PMI)
Атлетическая гимнастика	24 ноября Вторник Группа №1 18-10 – 18-50, перерыв 10 мин., 19-00 – 19-40	Сгибание-разгибание рук на параллельных брусьях – 5x15, подъем туловища на наклонной скамье -5x20, глубокие выпады – 3x15.	Zoom:5154558449(PMI)
Атлетическая гимнастика	28 ноября Суббота Группа №1 17-00 - 17-40, перерыв 10 мин., 17-50 – 18-10	Итоговое занятие. Теория.	Zoom:5154558449(PMI)