Расписание занятий в дистанционной форме в объединении физкультурно-спортивной направленности «Атлетическая гимнастика»

Педагог: Зотов Александр Николаевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объединение | Дата и время проведения | Тема | Ресурс, задание |
| Атлетическая гимнастика | 12 октября  Вторник  Группа №1 – 18-30 – 19-10, перерыв 5 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 1. Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы рук. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=1sHQkN3_Aa8&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp> |
| Атлетическая гимнастика | 16 октября  Суббота  Группа №1 – 17-00 - 17-40, перерыв 10 мин., 17-50 – 18-10 | Урок № 2. Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы ног. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  <https://www.youtube.com/watch?v=vc9O1iZmDw0&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp&index=2> |
| Атлетическая гимнастика | 19 октября  Вторник  Группа №1 – 18-30 – 19-10, перерыв 5 мин., 19-15 – 19-55 | Урок № 3. Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы пресса. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=f2q3mM28kjE&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp&index=3> |
| Атлетическая гимнастика | 23 октября  Суббота  Группа №1 – 17-00 - 17-40, перерыв 10 мин., 17-50 – 18-10 | Урок № 4. Разминка. Упражнения прикладного характера на мышцы спины. | Видео урок «Твоя домашняя тренировка» на YouTube-канале Федерации спортивной гимнастики России.  Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=Z5j7giZAuiw&list=PLFz95JHfpubroX4aWgCIVLrMxpW3dj0Mp&index=4> |