**Задания на время актированных дней**

**Педагог: Шарипова В.Р.**

**Белый Яр**

Объединение «Художественная гимнастика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Номер группы | Задание по теме занятия |
| 1 | 15.01.2024 | Ф-ХГ 4/24 | «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», Мост из положения лёжа. |
| 2 |  |  |  |