

ССМ-2

13.04 Понедельник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на прыжковую подготовку, упражнения 1-2, мастерство с обручем, комплекс упражнений на технику владения булавами № 1).

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

14.04 Вторник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на прыжковую подготовку, упражнения 3-4, мастерство с мячом, комплекс упражнений на технику владения обручем № 1).

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)

16.04 Четверг

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на прыжковую подготовку, упражнения 5-6, мастерство с мячом, комплекс упражнений на технику владения мячом № 1).

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

17.04 Пятница

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на прыжковую подготовку, упражнения 7, комплекс упражнений на технику владения булавами № 2)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)

18.04 Суббота

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на прыжковую подготовку, упражнения 8,

Фото конкурс «Художественная гимнастика в быту»

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)

20.04 Понедельник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на равновесие, упражнения 1-2, комплекс упражнений на технику владения обручем № 2),

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

21.04 Вторник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на равновесие, упражнения 3-4, комплекс упражнений на технику владения мячом № 2)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

23.04 Четверг

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на равновесие, упражнения 5-6, комплекс упражнений на технику владения булавами № 1)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

24.04 Пятница

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на равновесие, упражнения 7, комплекс упражнений на технику владения обручем № 1)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)

25.04 Суббота

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на равновесие, упражнения 8, комплекс упражнений на технику владения мячом № 1). Фото конкурс «ИЗОизоляция».

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

27.04 Понедельник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на технику вращения, упражнения 1-2, комплекс упражнений на технику владения булавами № 2)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)

28.04 Вторник

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 1»)

Основная часть (комплекс упражнений на технику вращений, упражнения 3-4, комплекс упражнений на технику владения обручем № 2)

Заключительная часть (комплекс ОФП № 1)

30.04 Четверг

Подготовительная часть, общеразвивающие упражнения (Комплекс «Разминка № 2»)

Основная часть (комплекс упражнений на технику вращений, упражнения 5-6, комплекс упражнений на технику владения мяч № 2).

Заключительная часть (комплекс ОФП № 2)