|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Гимнастки»** | | | | | | |
|  | **Время** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** |  |
|  | **08.45-09.00**  **09:00-09.30**  **11.00-11.30**  **12.30-12.45 (Самостоятельная работа)** | **Приветствие в чате**  ***Зарядка***  *Знакомство!*  *Семинар «Базовые упражнения в спортивной гимнастике, женщины»*  Тест | **Приветствие в чате**  ***Зарядка***  Семинар «5 лучших гимнасток»  Подготовка проекта *«The best» (выдающаяся гимнастка )*  Ведение дневника самоконтроля | **Приветствие в чате**  ***Зарядка***  Мастер-класс  *Подготовка видеоролика на лучший узкий мост с прямыми ногами*  Ведение дневника самоконтроля | **Приветствие в чате**  ***Зарядка***  *Представление проектов «The best» (выдающаяся гимнастка)*  Викторина: Проверь себя по базовым элементам спортивной гимнастики  Ведение дневника самоконтроля |  |
| **15:00 – 15.30**  **16.00-17.00**  **(Самостоятельная работа)** | *Он-лайн*  *тренировка в zoom*  *Челендж «Равновесие в цапельке на одной ноге с закрытыми глазами*  *Подготовка к конкурсу ЗОЖ (Лучшее ПП-блюдо )* | *Он-лайн*  *тренировка в zoom*  *Челендж «Равновесие в цапельке на одной ноге с закрытыми глазами*  *Представление работ по конкурсу ЗОЖ (Лучшее ПП-блюдо)* | *Он-лайн*  *тренировка в zoom*  *Челендж «Равновесие в цапельке на одной ноге с закрытыми глазами*  *Представление работ на Конкурс «Лучший узкий мост с прямыми ногами*  *»* | *Он-лайн*  *тренировка в zoom*  *Конкурс «Равновесие в цапельке на одной ноге с закрытыми глазами*  *Подведение итогов проекта «The best» (выдающаяся гимнастка);*  *конкурсов ЗОЖ*  *«Лучшее ПП-меню»;*  *«Лучший узкий мост с прямыми ногами»*  *«Самый активный отряд» «Самый активный ребенок»*  *Награждение победителей!!!* |  |
| **19.00-20.30**  **20.30** | *Просмотр фильма «Бунтарка» - живое обсуждение* | *Чемпионат мира 2019. Многоборье. Женщины. Финал обсуждение* | Он-лайн экскурсия в Эрмитаж | *Просмотр док. фильма: «Светлана Хоркина»*  *живое обсуждение* |  |