|  |
| --- |
| **«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 гимнастикиВедение 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* |  |