10А

18.05.2020

Ссылка на платформу:WhatsApp

Тип урока:Онлайн

Форма обратной связи:

Вопросы можно задать по адресу электронной почты Zerkin1698rostov@icloud.com или в мессенджерах;WhatsApp 89381001998

С 12:20 до 12:50 время урока

**1. И.П.- стойка ноги врозь, руки за спиной в замке 1-2-наклон с отведением рук 3-4-наклон, с касанием руками пола 5-6-наклон прогнувшись, руки в сторону 7-упор присев 8-и.п.**

**2.И.П.- о.с., руки на пояс 1-наклон влево, правая рука вверх 2-наклон вперед прогнувшись, руки в сторону 3-наклон вправо, левая рука вверх 4-и.п.**

**3.И.П.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-коснуться левой рукой, правой ноги, наклон 2-и.п. 3-коснуться правой рукой, левой ноги, наклон 4-и.п.**

**4. И.П.- стойка ноги врозь, руки опущены 1-наклон вперед коснуться руками носков 2-наклон назад коснуться руками пяток 3-наклон вперед, коснуться руками носков 4-и.п.**

**5 И.П.- о.с., руки на пояс 1-наклон вперед, руки в стороны 2-поворот влево 3-поворот вправо 4-и.п**

**6.И.П.- о.с., руки на пояс 1-выпад вперед левой, руки в сторону 2-поворот вправо, наклон, руками коснуться пола 3-выпад руки в сторону 4-и.п.**

**7. И.П.- в парах партнеры становятся лицом друг к другу, руки на плечах партнера 1-2-3-наклон туловища вперед 4-и.п.**

**8. И.П.- в парах лицом друг к другу, взявшись за вытянутые руки 1-выпад влево 2-и.п. 3-выпад вправо 4-и.п.**

**9. И.П.- стоя спиной друг к другу, ноги врозь по шире, руки вверх взявшись за кисти партнера 1-выпад левой вперед 2-и.п. 3-выпад правой вперед 4-и.п.**

**10. И.П.- о.с. 1-ноги врозь, руки в стороны 2-ноги вместе, руки вниз 3-4, 5-6, 7-8 то же.**

20.05.2020

Ссылка на платформу:WhatsApp

Тип урока:Онлайн

Форма обратной связи:

Вопросы можно задать по адресу электронной почты Zerkin1698rostov@icloud.com или в мессенджерах;WhatsApp 89381001998

С 09:40 до 10:10 время урока

**И.П.- о.с., руки на пояс 1 - наклон головы вперед 2 - и.п. 3 - наклон головы назад 4 - и.п. 5 - наклон головы вправо 6 - и.п. 7 - наклон головы влево 8 - и.п.**

**И.П.- о.с., руки к плечам 1-4-круговые движения рук вперед 5-8- круговые движения рук назад**

**И.П.- о.с., правая рука вверху 1-2- отведение прямых рук назад 3-4- смена рук с отведением**

**И.П.- руки перед грудью, ноги врозь 1-2- отведение согнутых рук назад 3-4- отведение прямых рук назад**

**И.П.- руки на пояс, ноги врозь 1-4- круговые движения туловища вправо 5-8- круговые движения туловищем влево**

**И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс 1 - наклон к правой ноге 2 - посередине 3 -наклон к левой ноге 4 - и.п.**

**И.П.- стойка ноги врозь, руки перед собой 1 - мах правой ногой 2 - и.п. 3 - мах левой ногой 4 - и.п.**

**И.П.- о.с., руки на пояс 1-10- прыжок на правой ноге 10-20- прыжок на левой ноге 20-40- прыжок на двух ногах**

22.05.2020

Ссылка на платформу:WhatsApp

Тип урока:Онлайн

Форма обратной связи:

Вопросы можно задать по адресу электронной почты Zerkin1698rostov@icloud.com или в мессенджерах;WhatsApp 89381001998

С 13:00 до 13:30 время урока

**И.П.-о.с., руки на пояс1 -наклон головы вперед2 -и.п. 3 -наклон головы назад4 -и.п.5 -наклон головы вправо6 -и.п.7 -наклон головы влево8 -и.п.**

**И.П.-о.с., руки к плечам1-4-круговые движения рук вперед5-8-круговые движения рук назад**

**И.П.-о.с., правая рука вверху1-2-отведение прямых рук назад3-4-смена рук с отведением**

**И.П.-руки перед грудью, ноги врозь1-2-отведение согнутых рук назад3-4-отведение прямых рук назад**

**И.П.-руки на пояс, ноги врозь1-4-круговые движения туловища вправо5-8-круговые движения туловищем влево**

**И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс1 -наклон к правой ноге2 -посередине3 -наклон к левой ноге4 -и.п.**

**И.П.-стойка ноги врозь, руки перед собой1 -мах правой ногой2 -и.п.3 -мах левой ногой4 -и.п.**

**И.П.-о.с., руки на пояс1-10-прыжок на правой ноге10-20-прыжок на левой ноге20-40-прыжок на двух ногах**