

| № | Предмет | ФИО учащегося | Г/О | На ча л за ня т | Око нч зан ят | ч а с | К а б | Тема урока | Домашнее задание |
|--------------------|---------|---------------|----------------|--------------------------------|------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|--|
| Задание с 19.10.20 | | | | | | | | | |
| 1 | Танец | Театр ЭСТЕТЫ | 4кл ФГ Т | 19- 15 | 20- 00 | 1 | 10 2 | Тренажная гимнастика On-line, zoom | <p>Повторить комбинации:</p> <p>подъём на полупалец и маленькие приседания,</p> <p>работа стопы,</p> <p>выведение приведение ноги,</p> <p>сгибание разгибание ноги.</p> <p>Растяжка (выполняйте на коврик, так же, не забывая о дыхании)</p> <p>https://yadi.sk/i/189P5y9lzlyZpg</p> |
| 2 | Танец | Театр ЭСТЕТЫ | 4кл ФГ Т | 13. 30 | 14.1 5 | 1 | 22 8 | силовая гимнастика On-line, zoom | <p>выполнить комбинации:</p> <p>подъём на полупалец и маленькие приседания,</p> <p>работа стопы,</p> <p>выведение приведение ноги,</p> <p>сгибание разгибание ноги.</p> <p>между подходами перерыв около минуты</p> <p>сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 8 раз</p> <p>(https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ)</p> <p>отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | <p>другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 3 отжиманий /10 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега)</p> <p>пресс – каждый элемент 10 раз</p> <p>https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfww</p> |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Преподаватель Валыгин И.Е