№	Предмет	ФИО учащегося	Г/О	Начал занят	Оконч занят	час	Каб	Тема урока	Домашнее задание
Задание с 30.03.20									
1	Танец	Театр Эстеты	5кл ФГТ /6 кл орп	13.30	14.15	1	228	Тренажная гимнастика	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw Растяжка (выполняйте на коврике, так же, не забывая о дыхании) https://yadi.sk/i/189P5y9lzlyZpg
Задание с 06.04.20									
2	Танец	Театр Эстеты	5кл ФГТ /6 кл орп	13.30	14.15	1	228	Аэробная нагрузка, силовая нагрузка	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 10 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ) отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 5 отжиманий /15 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 15 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg

									прислать видео комбинации «углы» в разминке с 7 минуты 31 секунды!!!
Задание с 13.04.20									
3	Танец	Театр Эстеты	5кл ФГТ /6 кл орп	13.30	14.15	1	228	Силовая разминка, повторение изученного материала, изучение комбинации	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 10 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ) отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 5 отжиманий /15 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 15 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg изучение комбинации https://yadi.sk/i/9VGPW4qfmcpjKw
Задание с 20.04.20									
4	Танец	Театр Эстеты	5кл ФГТ /6 кл орп	13.30	14.15	1	228	Силовая разминка, повторение изученного материала, изучение комбинации	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 10 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ)

									отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 5 отжиманий /15 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 15 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg изучение комбинации https://yadi.sk/i/oQKA91X9zcMuXQ
Задание с 27.04.20									
5	Танец	Театр Эстеты	5кл ФГТ /6 кл орп	13.30	14.15	1	228	Силовая разминка, повторение изученного материала, изучение комбинации	Разминка (обязательно соблюдайте правильное дыхание: вдох носом, выдох ртом равномерно и без рывков) https://yadi.sk/i/2xh5XTtdL-HNiw между подходами перерыв около минуты сделать упражнение «бёрпи» 3 подхода по 10 раз (https://yadi.sk/i/AyDpBAizPGxssQ) отжимания по трём позициям рук (широкий – руки шире плеч, ладони параллельно друг другу, узкий – большие пальцы вместе, средний – на ширине плеч) с бегом 5 отжиманий /15 бегов (бег выполняется в упоре лёжа, колени подтягиваются к груди, 1 счёт – 2 бега) пресс – каждый элемент 15 раз https://yadi.sk/i/CpKvB3CRdWUfwg соединяем две части и отрабатываем их первая https://yadi.sk/i/9VGPW4qfmcpjKw

									вторая https://yadi.sk/i/oQKA91X9zcMuXQ

Преподаватель Валыгин И.Е