**ОРП «Основы хореографии»  1(4)класс Гимнастика**

**19 мая 2020 года**

**Тема урока: «Развивающие упражнения»**

Задание1.

Разобрать упражнения, записать на видео и отправить на электронную почту [Veronichka\_yakovleva\_1995@mail.ru](mailto:Veronichka_yakovleva_1995@mail.ru) (Яковлева Вероника Витальевна) или отправить в группу в WhatsApp классному руководителю.

1. Разминка стоп (поднимаемся на полупальцы и опускаемся. Пятки вместе, колени натянуты, 20 раз)  
2. Складочка. (Стопы-пальцы натянуты, колени прямые, нос в колени, спина прямая, сидим тянем ноги 3 минуты)  
3. Ноги широко, наклоны в сторону, по 8 раз на каждую, затем наклон вперед. Проверяем натянутые колени, пальцы, мизинцы на полу.  
4. Бабочка ( сидим, колени на полу, затем наклон вперед)  
5. Лодочка. Одновременно поднимаем руки и ноги. Держим 8 счетов - опускаем, 8 счетов отдыхаем. Сделать 10 раз. Максимально высоко оторвать от пола ноги и корпус.  
6. Лодочка - качаемся.  
7. Полумостик. Руки через вверх, ставим на пятки.  
8. Коробочка. Руками держим стопы, прогиб в пояснице, колени на полу.  
9. Качаем пресс. 3 раза по 20  
10. Качаем спину. 3 раз по 20  
11. Шпагаты. На правую, на левую, на поперечный. Проверяем прямые натянутые колени и стопы. В каждом шпагате сидим по 5 минут.