**Данный урок записываете на видеокамеру, разрешается родителям (законным представителям) называть упражнение, а учащийся данное упражнение выполняет. Убедительная просьба выполнять упражнения по порядку. Данные упражнение мы выполняли на предыдущих занятиях. Старайтесь записывать беспрерывное видео.**

**Выполненные на видео упражнения высылаете мне на эл.почту** **bayberdin.slavik@yandex.ru**

**Задание для 6го класса:**

Наклоны головы вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
Наклоны головы вправо и влево на 4 счета (8-12 раз);
Повороты головы в стороны на 4 счета (8-12 раз);
Вращение головой по кругу по 2 раза в обе стороны;
Руки к плечам, вращение плечами вперед-назад на 4 счета (8-12 раз);
Разминка запястий – вращение в обе стороны по 2-4 раза;
Разминка локтей – вращение в обе стороны по 4 раза;
Вращение в пояснице по кругу по 2-4 раза в каждом направлении;
Наклоны туловища вперед-назад на 4 счета (8 раз);
Наклоны туловища вправо-влево на 4 счета (8 раз);
Разминка голеностопных суставов – вращение по и против часовой стрелке по 4 круга в каждую сторону;
Руки поставить над коленями и выполнять вращение в коленном суставе по 2-4 круга в каждом направлении;
Выполнение классических выпадов вперед – по 8 раз для каждой ноги;
Махи ногами – по 10-15 махов для каждой ноги;

Ноги с крестно – 35 раз;

Отжимания от пола – 10 раз;

Перекат с одной ноги на другую – 20 раз;

Маховые упражнение «ножницы» - 15 раз;