**Домашнее задание на 17 ноября 2020г**

Предмет: **Гимнастика**

Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава.

1) Наклоны в стороны ,сидя в шпагате

2) Упр-е «Флажок»

3) Упр-е Поднимание ног и опускание в сторону(поочерёдно правой, затем левой)

4) Упр-е Броски ногами в стороны.

5) Упр-е Махи ногами ,лёжа на боку.

6) Упр-е Шпагаты 3 вида.