**Домашнее задание на 10 ноября 2020г**

Предмет: **Гимнастика**

 (Перед занятием выполнить самостоятельно разогрев мышц)

**1)** Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости спины.

-«Колечко»

-« Коробочка»

-« Лодочка»

-«Прогиб в спине ,стоя на коленях»

-«Кошечка»

-« Мостик»

**2)** Упражнения лицом к станку.

-Плие по 1,2 поз

-Батман тендю в сторону по 4 раза с каждой ноги

-Поднимание на полупальцы (релеве)