**Ритмика- группа №1 (1а класс- СОШ №1) – 21.12.2020**

**Практические задания:**

1.Разминка:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15224413745330801192&url=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fefir%3Ffrom%3Defir%26from_block%3Dya_organic_results%26stream_id%3D4845eb8d8fe3afe79255b73a8815be37&text=%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0.%20%20%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9.%20%20%D0%90%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8.%20%20%D0%9D%D0%B0%D1%88%D0%B5%20%D0%B2%D1%81%D1%91!&path=sharelink>

2.Учиться выполнять новое упражнение партерной гимнастики – «Берёзка» (стойка на лопатках)

( в помощь видео материал)

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17915554302568437715&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DoATJS3aVb4M&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%3A%20%22%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B0%D1%85%22&path=sharelink>

