

Упражнения	Индивидуальные занятия для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения воспитанников СП «ДЮСШ» ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица отделения «ОФП эстетическая гимнастика»	
	5 – 6 лет	7 лет
1. Ходьба с заданиями: - ходьба на носках, руки на поясе;	10 – 15 секунд	20 секунд
- ходьба на пятках руки за спиной;	10 – 15 секунд	20 секунд
- ходьба на внешней стороне стопы;	10 – 15 секунд	20 секунд
- перекаты с пятки на носок.	10 – 15 секунд	20 секунд
2. Бег с заданиями: - правым боком приставным шагом;	По 2 повторения на каждую сторону	По 4 повторения на каждую сторону
- левым боком приставным шагом;	По 2 повторения на каждую сторону	По 4 повторения на каждую сторону
- спиной вперед; - продвижениями	По 2 повторения на каждую сторону	По 4 повторения на каждую сторону
прыжками на двух ногах с продвижениями вперед.	По 2 повторения на каждую сторону	По 4 повторения на каждую сторону
3.ОРУ в движении: - И.п. руки на плечи, круговые движения руками.	2 подхода по 4 -5 раз	3 подхода по 5 - 6 раз

- И.П. руки в стороны, на каждый шаг рывки руками.	2 подхода по 4 -5 раз	3 подхода по 5 - 6 раз
- И.п. руки вперёди, выпады вперёд.	2 подхода по 4 -5 раз	3 подхода по 5 - 6 раз
- И.п. упор присев, движение «гусиным шагом».	2 подхода по 4 -5 раз	3 подхода по 5 - 6 раз
- И.п. руки на пояс, прыжки на двух ногах.	2 подхода по 4 -5 раз	3 подхода по 5 - 6 раз
Прыжки через короткую скакалку (на двух ногах)	15 – 20 секунд	25 – 30 секунд
Прыжки через длинную скакалку (на двух ногах)	15 – 20 секунд	25 – 30 секунд

Тренер – преподаватель: Царева М.В.