

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ No2 «ОЦ» с. Большая Глушица направленности
«Эстетическая гимнастика»

1. Ходьба:

- Ходьба на носках, руки за голову – 20 сек.
- Ходьба на пятках, руки на поясе – 20 сек
- Ходьба на внешней стороне стопы – 20 сек.

2. Бег:

- правым боком приставным шагом – 20 сек
- левым боком приставным шагом – 20 сек
- обычный бег – 1 мин 20 сек

3. Разминка <https://www.youtube.com/watch?v=zTzEveeqB7Q>

4. Ходьба с перешагиванием через ленточку – 30 сек

5. Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.

7. Подвижные игры https://www.youtube.com/watch?time_continue=82&v=Bz5U9e53DvY&feature=emb_logo