

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица направленности
«Эстетическая гимнастика»

1. Ходьба:

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

2. Бег:

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

3. Разминка <https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U#action=share>

4. Ходьба с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. – выполнить -3-4 раза

5. Ползание между рейками – 5-6 раз

6. Перебрасывания мяча из одной руки в другую 10-12 раз

7. Подвижные игры дома <https://yadi.sk/d/iSTkEbMНjDNJAg>