

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. Перешагивание через ленточку, следить за осанкой (спина прямая, смотрим вперед), колено тянем вверх. – выполнить -3-4 раза

5. Прыжки из глубокого приседа – 5-6 раз

6. Перебрасывания мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно, мяч перед грудью, локти в стороны. Бросаем мяч от себя. 10-12 раз

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