

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 – 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=6wTsGMcpqow&feature=youtu.be>

4. Ходьба с книгой на голове – 30 сек

5. Прыжки на одной ноге через скакалку 3-4 раза

6. Ведения мяча в разных направлениях, с чередованием рук. Следить, чтобы при отбивании мяча спина была прямая.

7. Подвижные игры <https://yadi.sk/i/12odGrLujs0iw>