

Вторник 28.04.2020

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком! А также, прикрепляю ссылку на обучающие видео определенных видов испытаний, тестов **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

Краткое содержание:

- «Мяч в сторону»

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

- «Повороты»

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.

- «Приседания»

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2 – и.п.

- «Наклоны вперед»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.

- «Ногу вверх»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4 – и.п.

(Каждое упражнение повторять 6-8 раз)

Упражнение: «Прыжки в длину с места»

Краткое описание: Выполнение прыжка вперед толчком двумя ногами.

Ссылка на обучающий ресурс:

https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=11&t=0s

Среда 30.04.2020

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком! А также, прикрепляю ссылку на обучающие видео определенных видов испытаний, тестов ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)

Общеразвивающие упражнения «Мы дружим со спортом»

Краткое содержание:

- «Бег на месте»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

- «Силачи»

И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

- «Боковая растяжка»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону

- «Посмотри за спину»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону

- «Выпады в стороны»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

- «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

Упражнение: «Поднимание туловища»

Краткое описание: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Количество раз за 1 минуту. В день 2-3 повтора с большим перерывом

Ссылка на обучающий ресурс:

https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=8&t=0s