

Четверг 07.05.2020

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» (ВФС К ГТО)**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

Краткое содержание:

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 — поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «влево». 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 3 раза каждой ногой.

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1 — 10 — прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться) Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

Тема: «Бег на короткие дистанции»

Краткое описание: Техника выполнения бега на короткие дистанции

Ссылка на обучающий ресурс:

https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g&list=PLJ_Tw3IiQeMNxprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc

Пятница 08.05.2020

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

1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «БАГАЖ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «МАЧТА»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.

4. «ВВЕРХ-ВНИЗ»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. Повторить: 4-5 раз.

Тема: «Бег на длинные дистанции»

Краткое описание: Обучающие видео техники выполнения бега на длинные дистанции

https://www.youtube.com/watch?v=m86gzzwcPdI&list=PLJ_Tw3IiQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=3&t=2s