Дистанционное задание для обучающихся 2 класса Агеевская школа.

Тренер – преподаватель: Движкова. А.Н.

30.04.2020.

Выполнить следующие задания:

1.Комклекс ОРУ.

1.Вводная часть.

- Обычная ходьба (0,5мин)
- Ходьба на носках – руки вверх, на пятках – руки в стороны (0,5мин).
- Ходьба по кругу, взявшись за руки, руки вверху, окрестным шагом влево (вправо) (по 0,5мин).
- Бег по кругу «Покажи пятки».
- Дыхательные упражнения.

2.Общеразвивающие упражнения.

- «Плывем способом кроль» И.п. – стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:
- Круговые движения левой (правой) рукой,
- Повернуть голову влево (вправо) – вдохнуть открытым ртом,3- опустить голову вниз(«в воду») – выдохнуть,
- Вернуться в и.п.
- И.п. – стоя на коленях, положив руки друг на друга на колени: раскачивание вправо, влево(5раз)
- И.п. – ноги на ширине плеч: взявшись за руки, наклониться вперед, руки отвести назад, голову не опускать(5раз).
- «Плывем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами.
- «Волна». Поочередное приседание и выпрямление (держась за руки) (5раз).
- Прыжки с вынесением прямых ног (держась за руки) (20-30с).
- Дыхательное упражнение.