Дистанционное задание для обучающихся 3 «Б» класса Агеевская школа

30.04.2020.

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Выполнить следующие задания:

1.Компекс ОРУ.

1.Водная часть:

- Бег на месте (1минута), обычная ходьба, приставным шагом в право (в лево)

2.Общеразвивающие упражнения

1.Руки скрестно, руки в стороны И.п.- ноги слегка расставлены, руки в стороны:

- Руки скрестить перед грудью.
- Вернуться в и.п. (6-8раз)

2.Круговые движения руками. И.п. –основная стойка :

- Взмах руками вперед;
- Назад;
- Вперед с круговыми движениями назад;
- Вернуться в и.п.
- То же в обратном порядке (по 8раз)

3.Наклоны назад И.п. – стоя на коленях, держась за бортик одной рукой:

- Наклониться назад.
- Вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3-вернуться в и.п. (по 4 раза каждой рукой).

4. «Стрелка» .И.п. – лежа на животе:

- Вдохнуть и задержать дыхание (6-8раз)

5.Дыхательные упражнения «Подтягивание».