Дистанционное задание для обучающихся 2 класса Агеевская школа.

14.05.2020.

Тренер-преподаватель: Движкова. А.Н.

Выполнить следующие задания:

1.Комплекс ОРУ.

1.Водная часть.

1.Обычная ходьба (0,5мин)

2.Ходьба с круговым движением рук: вперед, назад(0,5мин).

3.Бег с убыстрением и замедлением темпа (2-3 раза по 0,5мин).

4.Обычная ходьба(0,5мин).

2.Общеразвивающие упражнения.

1. «Плывем способом кроль». И.п.-стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полунаклоне:

1-круговое движение левой (правой) рукой;

2-повернуть голову влево (вправо)-вдохнуть открытым ртом,3-отпустить голову вниз («в воду») -выдохнуть;

4-вернуться в и.п.

2.По команде преподавателя энергично поднимать руки вперед, вверх, в стороны, отпустить вниз (6раз).

3. «Волчок». Дети становятся парами. Один ребенок находится в положении приседа, второй вращает его за поднятые вверх руки в одну и другую сторону. Затем дети местами(6раз).

4.Поочередно сгибание ног. И.п.-стоя боком к бортику, ноги на ширине плеч, руки на поясе:

1-поднять согнутую в колене правую (левую) ногу;

2-отвести бедро в сторону, коснуться бортика;

3-поставить колено вперед;

4-вернуться в и.п. (6раз).