Задания для дистанционной работы с группами 1-4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике Николаева М.Л.

Разминка (обратить особое внимание на растяжку!!! И не забыть встать на весы) 5 мин

4 неделя -мяч

1. **удержание мяча на кисти:**

пальцы соединены естественным образом;

- пресечь захват мяча пальцами рук;

- передача мяча из кисти в кисть;

- перед собой;

- за спиной;

через верх;

- через низ;

- под ногой;

- ногами;

**- удержание мяча на тыльной стороне кисти.**

1. **переброски мяча:**

- с ладони на тыльную (участвуют две кисти, участвует одна кисть);

- под ногой, ногами;

- из-за спины.

1. **обволакивания мяча:**

- двумя кистями;

- одной кистью (по самой большой окружности мяча).

1. **выкруты кистью:**

- без восьмерки;

- половина восьмерки;

- полная восьмерка.

1. **перекаты мяча:**

до локтевого сустава;

- до плечевого сустава;

- из кисти в кисть по грудной клетке;

- из кисти в кисть по плечам и спине;

- по боковой части корпуса;

- по ногам в положении сидя, лежа;

- по корпусу (передняя часть);

- по корпусу (задняя поверхность).

1. **отбивы мячом:**

- пассивные;

- активные;

- разными частями тела.

1. **броски и ловля:**

- бросок кистью (последними расстаются с мячом кончики пальцев, локоть прямой, активное движение в плечевом суставе);

- ловля кистью (первыми с мячом встречаются кончики пальцев, мяч накатывается на кисть,рука продолжая траекторию уходит сбоку назад);

- без зрительного контроля;

- другой частью тела;

- из-под ноги;

- ловля в дальнейший перекат;

- ловля в положении на полу.

1. **вращения мяча:**

- на пальце.

1. **захваты мяча:**

- стопой;

- коленным суставом;

- локтевым суставом.

1. **нестабильный баланс:**

- удержание мяча на различных частях тела, связанное с риском потери мяча.