Задания для дистанционной работы с группами 1 - 4 углубленного уровня сложности по художественной гимнастике

Николаева М. Л.

1. Бег на месте до 3 минут (под музыку)
2. Упражнения на восстановления дыхания.
3. Упражнения на осанку, работа над руками (перед зеркалом)
4. «Станок», работа у опоры 5 мин
5. Прыжки из глубого приседа 20 раз
6. Поднимание туловища на спине 20 раз
7. Поднимание туловища на животе 20 раз
8. Лежа на спине- разведение ног 3 раза по 20
9. Шпагаты на левую, правую, по 3 мин по 2 подхода, поперечный, 5 мин 2 раза, ( стул или любая опора 30-50 см
10. Равновесие боковое, прямое «ласточка» по 10 на каждой ноге
11. «Столик» 10 раз

Упражнения с мячом:

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.

Выполняйте упражнения под музыку, хорошего настроения!