

5 группа

Домашнее задание.

Выполнение комплекса движений и упражнений для поддержания физической формы учащихся 2-3 раза в неделю. Сделать фото или записать на видео выполнения комбинаций и движений и отправить любым удобным способом.

1. Выполнение учащимися (после разогрева) следующих гимнастических элементов:

- «растяжка в окошко»;
- «складка»;
- «бабочка», сидя и лежа на животе;
- «лягушка»;
- «корзиночка» и «парашютист» убирая руки с ног в сторону;
- «лодочка»;
- упражнения для укрепления пресса (поднимание ног на 45° и 90°);
- «мостик» простой, с поднятием ноги, на одной руке, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- «шпагат» с правой и левой ноги с переходом, не поднимаясь.

2. Прорабатывать уже проученные прыжки из готового урока:

- трамплинный прыжок по 6 позиции;
- прыжок с поджатыми ногами;
- чередование прыжков (3 прямых – «поджатый», «разножка», «щучка», «пистолет» и комбинацию из этих прыжков);
- Повторить комбинацию: «подскок, подскок, толчок, поджатый».
- Повторить прыжки - «лыжи» с руками противоход (3-3-7), боковые «лыжи» по 3.

3. Сделать и прислать фото упражнения «Мостик» и «Шпагат».

4. Записать на видео исполнение комбинации

<https://cloud.mail.ru/public/4YKX/2TQ9Cy8E4>

<https://cloud.mail.ru/public/4nfn/318bpyrSY>

<https://cloud.mail.ru/public/3CNr/hPkuKfN94>

Аудиоматериалы:

<https://cloud.mail.ru/public/2qok/4h4SN92U4>

4. Подготовка концертных номеров.

Повторять и учить танец:

«Часики» <https://cloud.mail.ru/public/2vVx/Fb3cUo1xD>

Присылать фото и видео любым способом:

- в мессенджерах Whatsapp, Viber, Telegram;
- выкладывать в сторис или в ленту в социальных сетях Вконтакте, Instagram с хэштегом [#veselinkadanceteam#myV♥](#) и отмечать наш аккаунт;
- ссылки на [Облако@mail.ru](mailto:Obloko@mail.ru), Яндекс Диск, Google Диск и другие облачные ресурсы;
- на почту zolotce66@mail.ru.

