



**Задание № 7**  
**для обучающихся группы №1, №2, №3**  
**Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»**  
**(базовый уровень обучения).**

Дата занятия: 28.04.2020г.

*Дорогие, ребята!!!*  
*Уважаемые, родители!!!*  
*Продолжаем наши занятия с гимнастическими предметами!!!*

**Раздел: «Работа с предметами»**

**Цель занятия:** поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

**Задание**

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить  
Комплекс базовых элементов с мячом:

1. Вращение мяча между ладонями на себя и от себя в течение 1 мин.
2. "Обкрутка" - скатывая мяч от себя с ладоней, провести руками вокруг мяча и подхватить снизу. Выполнять 1 мин.
3. "Обкрутка" одной, а потом другой рукой, по 1 мин. Каждой.
4. Круг рукой впереди под локоть, с последующим броском мяча под рукой. Выполняем одной и другой рукой по 1 мин.
5. Большая восьмерка правой и левой лукой по 1 мин.
6. Перекаты мяча по 2 рукам, по одной и другой руке от кисти до плеча, все по 1 мин.
7. Перекаты мяча по спине. 3 мин.
8. Броски мяча одной рукой, ловля другой рукой. 3 мин.
9. Бросок мяча и ловля на тыльную сторону кисти двумя руками. 2 мин.
10. Передача мяча из руки в руку вокруг тела в одну и в другую сторону. 1 мин.

**СОВЕТЫ:** Рекомендую выполнять не реже 1-2 раз в неделю.

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту [1kaskad53@list.ru](mailto:1kaskad53@list.ru) или в группу **What's App** .

*Желаю всем удачи и жду выполненные задания.*  
*С уважением, ваш педагог В.П.Колесникова, тел. 8 (977)-696-29-53*