



Задание № 2

для обучающихся группы №1, №2, №3

Коллектива художественной гимнастики «КАСКАД»

(базовый уровень обучения).

Дата занятия: 14.04.2020г.

Дорогие, ребята!!!

Уважаемые, родители!!!

Продолжаем наши занятия дома всей семьей!!!

*За темами занятий следим на официальном сайте
ГБОУ ДО ЦВР "На Сумском"
в разделе "Дистанционное и электронное обучение".*

Раздел : «Работа с предметами»

Цель занятия: поддержание общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Задание

Предлагаю провести самостоятельно тренировку и выполнить комплекс упражнений с мячом:

1. Броски мяча одной рукой, ловля другой рукой.
2. Перекаты мяча по двум рукам на грудь, по одной и другой руке по очереди с приемом мяча у плеча.
3. Вращение мяча во круг ладоней или(об крутка)двумя руками, а потом одной рукой ,затем другой.

Фотоотчет и результаты выполненных заданий присылайте на электронную почту 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

