



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

**Секция "Спортивный МІХ"
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше
обучение, и я вам предлагаю выполнить
следующие задания:*

Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)

(13.05.2020 г.)

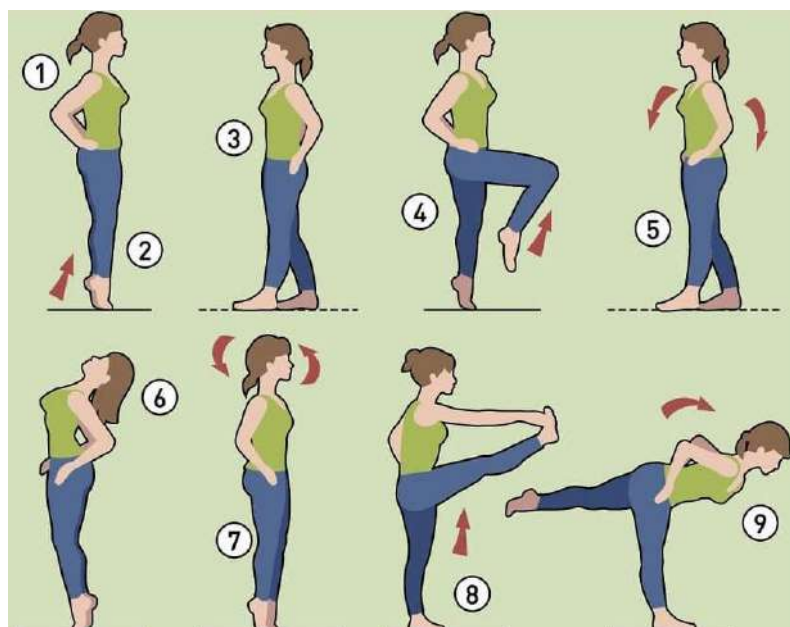
Тема: «Развитие координации »

1. Выполнить упражнения на развитие координации :

- Стойка на одной ноге, другая нога в сторону,
- Стойка на одной ноге, другая нога вперед
- Стойка на одной ноге с закрытыми глазами
- Ходьба по линии

Упражнения выполнять в течение дня.

Техника выполнения упражнений



Работа на линии

Упражнения направлены на: координацию движений, тренировки равновесия. Сознательно прочувствовать собственное тело, испытать состояние внутреннего покоя через концентрацию.

Упражнения выполнять несколько раз в день .

Домашнее задание: Выполнить дома. Прислать фото на What's App педагогу или на почту kurmanova@bk.ru

Фото yndex.ru