**Домашнее задание для отделения легкой атлетики с 15.11-20.11.2021 г.**

Группа начальной подготовки первого года обучения.

15.11.2021 г

1. Обязательно к просмотру

<https://yandex.ru/video/preview/?text=осторожно+гололед+правила+безопасности+для+детей&path=wizard&parent-reqid=1636972972381248-5235998680102690806-vla1-4108-vla-l7-balancer-8080-BAL-7058&wiz_type=vital&filmId=10490873736854353414&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DaAY55uvJ29k>

1. Разминка (зарядка), 70 прыжков на скакалке, 25 раз пресс, отдых 5 мин, 20 прыжков из полного приседа с хлопками

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Обязательно к просмотру

https://yandex.ru/video/preview/?text=осторожно+гололед+правила+безопасности+для+детей&path=wizard&parent-reqid=1636972972381248-5235998680102690806-vla1-4108-vla-l7-balancer-8080-BAL-7058&wiz\_type=vital&filmId=10490873736854353414&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DaAY55uvJ29k

1. Разминка (зарядка), выполнение упражнений по данному видео ролику

<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs>

17.11.2021 г

Группа начальной подготовки первого года обучения.

Выполнение зарядки по данному видео ролику

https://yandex.ru/video/preview?\_=1636973810991&filmId=6534137360161612806&from=tabbar&from=tabbar&no\_cnt=1&numdoc=20&page=search&parent-reqid=1636973821153879-13438466394371342726-vla1-2530-vla-l7-balancer-8080-BAL-2699&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig\_text%22%3A%22зарядка+в+домашних+условиях+для+1+класса%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C/%5C/www.youtube.com%5C/watch%3Fv%3DKDIOQzj7n0o%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22Cp8CCIvlehAAGAAgDCgFMAQ4C0AGSAJQA1gHYAFoBHAAePDM3vUFgAGxDIgB2JjCUcoBCvsNJ1a0Xi9EdtbSARRPveKI0lxMjqDYNPD4iNPzgrcHJ9oBD-9MhrfO1wIVdtNFt8mfEuABGegBAPABKo0CLvJYP5ACjaOA9AeYAgCqAhSO8\_NSyV9qKc2Ix\_zcY2CpI29fW8ACAOgCwLy18rKyhs8T8gI8O0d2h\_dchULIKJcPAm5XD8V6hWO\_ZrLrUNgNFbPTkAAzqmKeF2YyZxY7ah2bP6jzWWWE8QPsNnnvwLiJ-gIUPOTcpT0MiudvARiQAg3UeXzOYMqCAx7GUTvUEfP\_vThuJVLnaFBsWQu7g\_bWM6\_ZGzgWAtqIAwCQAwASpgMKEjM1NTY0NzA5NzYxMzQyODc1OQoTMTQzNjk3MTQyNDEyMTMwNjcxOQoTNzI5OTI3OTgxODU3NDA1MjY0OAoTNDMyODA5Mjc1NjY4Nzc4NjM4OAoUMTA1ODE0MTU4MDUyMTM2MTA1NzgKFDE0NTY2OTI5Njk3MTc3Mzg0MTY3ChE4MjgxMDI5OTc3MDgxNDY2NQoTOTg5MjE0MTE1ODk4NzcxNTQwMQoTNzAyMjM1MzkzOTcwNjU5MDkzNAoTODA0MDM4NDYxOTg2NjYxNTUxMAoTNTE1NTQ2MTIxNTYyMDgwNjIyMwoSNjg0MDQ4MjcxODY1Mzc3MTQzChMyNDExOTM1Njk2Mjk1NDIwOTc4ChQxMTM5NjQ1MzYzMjk4OTgzODk0NwoUMTE0MTIwNjg1MjkzOTA2Mjg1MTkKEzg3ODE3MzMyNzc2Mjc1MTc4MTUKFDExMjQ4NTQ4NTIxODgzOTE1MTY2ChM5NDM0MTIzNjkzNzg3MTA5NTgzChMxMTk5NTM2MTIxMDYxMjYwNDI3ChQxNTYzMTkyMDE4NjY0MDM0MjI5NhoUChIzNTU2NDcwOTc2MTM0Mjg3NTlaEjM1NTY0NzA5NzYxMzQyODc1OQ%2C%2C%22%7D&relatedVideo=yes&related\_orig\_text=зарядка+в+домашних+условиях+для+1+класса&related\_src=serp&related\_url=http%3A//www.youtube.com/watch%3Fv%3DKDIOQzj7n0o&related\_vfp=1&text=Зарядка+для+1+класса

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Просмотр видео ролика (опрос детей онлайн Whats App по данному ролику)

 <https://www.youtube.com/watch?v=kOxCjjMB9PU>

1. Выполнение упражнений по данному видео ролику (каждое упражнение по 10 раз, после 3 упражнений отдых 2 мин и продолжаете дальше)

<https://www.youtube.com/watch?v=28AqpM3Vkik>

18.11.2021 г

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Просмотр видео ролика

https://yandex.ru/video/preview/14890540440918413411

1. Выполнение упражнений по данному видео ролику (каждое упражнение по 10 раз, после 3 упражнений отдых 2 мин и продолжаете дальше)

<https://www.youtube.com/watch?v=28AqpM3Vkik>

19.11.2021 г

Группа начальной подготовки первого года обучения.

1. Просмотр видео

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3693741246009327702&from=tabbar&parent-reqid=1636974285911021-17633790467225829753-sas2-0564-sas-l7-balancer-8080-BAL-1359&text=спорт+в+жизни+ребенка+презентация+2+класс&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvmtZgrpAdK1s>

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Просмотр художественного фильма

https://megogo.ru/ru/view/2994631-trener.html