**Домашнее задание для отделения легкой атлетики с 8.11-12-11.2021 г.**

Группа начальной подготовки первого года обучения.

8.11.2021 г

1. Обязательно к просмотру «Тонкий лед»

<https://dmdou11.edumsko.ru/about/tour/106617>

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 «Тонкий лед»

<https://dmdou11.edumsko.ru/about/tour/106617>

1. Разминка (зарядка), 150 прыжков на скакалке, 50 раз пресс, отдых 5 мин, 40 прыжков из полного приседа с хлопками

10.11.2021 г

Группа начальной подготовки первого года обучения.

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

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18043600858785743055&from=tabbar&parent-reqid=1636356791273774-11211934570472953813-vla1-3402-vla-l7-balancer-8080-BAL-864&text=роль+физической+культуры+в+жизни+человека+для+детей+2-3&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DJNV7FYuOTdg>

1. Выполнение зарядки по данному видео ролику

https://youtu.be/FcV6A27TYkg

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>

11.11.2021 г

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Просмотр видео ролика «Профилактика сколиоза у детей во время дистанционного обучения»

https://yandex.ru/video/preview/18168958842240623193

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>

12.11.2021 г

Группа начальной подготовки первого года обучения.

1. Просмотр видео ролика «Профилактика сколиоза у детей во время дистанционного обучения»

<https://yandex.ru/video/preview/18168958842240623193>

1. Ознакомление с подвижными играми

<https://yandex.ru/video/preview/17523278475755604076>

Группа базового тренировочного этапа второго года обучения.

1. Просмотр художественного фильма «Как рождаются чемпионы»

https://yandex.ru/video/preview/13082042526383880023