ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения для обучающихся 1- 4 классов МБУДО ДЮСШ  
по виду спорта Фитнес-Аэробика (тренер-преподаватель Лагунина О.Ю)

на период Карантина с 23 марта по 12 апреля 2020 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1-класс | Счёт(раз) | Методические рекомендации |
| 24.03.  26.03.  28.03.  31.03.  02.04.  04.04.  07.04.  09.04.  11.04.  14.04.  16.04.  18.04.  21.04.  23.04.  25.04.  28.04.  30.04. | 1.Ходьба на носках;  2.Ходьба на пятках;  3..Ходьба с поочерёдным подъёмом колен;  4..Бег на носках;  5.Бег с захлёстыванием голени;  6.Бег с высоким подниманием бедра(колена)  7.Прыжок на двух ногах;  8.Прыжок на правой и левой ноге поочерёдно;  9.Прыжок ноги вместе, ноги врозь;  10.Прыжок одну ногу вперёд ,другую назад; | Счёт на 8  Повторить движения  3 раза | Руки на пояс  Спина прямая  Носок натянуть  Подбородок вниз не опускать |
| 11. Махи ногами вперёд левой и правой(поочерёдно):  - на 45 градусов  - на 90 градусов  12.Махи в сторону на 45 градусов | По 8 раз  По 8 раз  По 8 раз | Руки в стороны  Спина прямая  Ногу не сгибать, носок натянуть  Подбородок вниз не опускать |
| Наклоны головы в право, в перёд, в лево, назад.  Круговые вращения головой вправо и в лево  Движения плечами: поднять и опустить  Поочерёдное поднимание и опускание плеч  Круговые вращения плечами вперёд и назад | Счёт на 8  Повторить 3раза | Руки свободно или на пояс  Спина прямая  Выполнять спокойно!  Без рывков! |
| Наклоны туловища вправо ,влево.  Наклоны туловища в перёд, назад.  Круговые вращения туловищем влево и вправо | Счёт на 8  Повторить 3раза | Ноги на ширине плеч  Руки на поясе |
| Упражнения в партере(на полу):  Подъём туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на плечи.(пресс)  Сгибание и разгибание рук (отжимание от пола)  Акробатические упражнения:  Лодочка  Свечка (стойка на лопатках)  «Полушпагат»  Повторить акробатический комплекс упражнений, ранее разучиваемый на 26 января 2020г.  Упражнения на осанку  Теория:  История возникновения Аэробики.  Режим Дня  Закаливание  Питание | 10 раз  10 раз  10 раз  1 раз | Касаться локтями колен при подъёме  Касаться лопатками пола при опускание  В локтях руки сгибать до угла 90 градусов  Кисти рук и носки ног натянуть  Смотри видео материал  Смотри видео материал  Смотри файлы:  Теории по Фитнес - Аэробике |