

Объединение «Фитнес-детки»
дистанционное занятие для учащихся 1 и 2 года обучения
Педагог дополнительного образования Прокопьева Марина Александровна

Тема: Упражнения с теннисными мячами
Здравствуйте, дети! Сегодня мы будем выполнять упражнения с теннисными мячами! Такие упражнения являются важной частью фитнеса, ведь благодаря им у вас развивается координация и вы становитесь ловкими!



Приступим.

1. Подбрасывание мяча.

Исходное положение: стоя, мяч в правой руке, подбросить вверх и поймать двумя руками. Повторить левой рукой.

Усложнение – ловить мяч одной рукой.



2. Бросать в пол и ловить.

Исходное положение: стоя, мяч в правой руке, бросить в пол и поймать двумя руками. Повторить левой рукой.

Усложнение – ловить мяч одной рукой.

3. Бросать в стену и ловить.

Исходное положение: стоя, мяч в правой руке, бросить в стену и поймать двумя руками. Повторить левой рукой.

Усложнение – ловить мяч одной рукой.

4. Подбрасывание двух мячей.

Исходное положение: стоя, один мяч в правой руке, второй мяч в левой руке, подбросить вверх и поймать сначала один мяч, затем второй.

Усложнение – бросать и ловить сразу оба мяча.



5. Бросать в пол и ловить.

Исходное положение: стоя, один мяч в правой руке, второй мяч в левой руке, бросить в пол и поймать сначала один мяч, затем второй.

Усложнение – бросать и ловить сразу оба мяча.

Задание:

1. Попросите родителей снять видео, как вы выполняете эти упражнения.

2. Какое упражнение понравилось вам больше всего?

Пришлите мне на электронную почту ваши видео.