**Студия «Эврика»**

**3 год**

**«Оздоровительная аэробика»**

**26.05,27.05**

**Тема «Измерение. Физические упражнения на время»**

1 Часть: Разминка: бег на месте (30 секунд), упражнения на вращения, наклоны.

2 Часть. Смотри таблицу. Выполни упражнения за указанное время, запиши результат.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Упражнения** |
| **1** | **Приседание (девочки), отжимания (мальчики)**  **Ограничения во времени 20 секунд** |
| **2** | **Упражнения для верхнего пресса**  **(подъемы корпуса, ноги закреплены, руки за голову)**  **Ограничения во времени**  **1 минута** |
| **3** | **Упражнения для нижнего пресса**  **(подъемы ног в положении лёжа, руки вдоль тела)**  **Ограничения во времени 20 секунд** |

Результаты зафиксировать в таблицу

**Девочки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия,**  **имя** | **Приседания** | **Верхний пресс** | **Нижний пресс** |
|  |  |  |  |

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия, имя** | **Отжимания** | **Верхний пресс** | **Нижний пресс** |
|  |  |  |  |