

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: СОЭ, 10-13лет

Тренер-преподаватель: Новоселова Н.В.

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети интернет.

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
28.04.20	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики:</p> <p>1)Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук. 1мин</p> <p>2)И.п.-ноги на шир.плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться-вдох. И.п.. Тоже сменив положение рук. 8-10раз</p> <p>3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п.8-10раз</p> <p>4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону 8-10раз</p> <p>5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8-10раз</p> <p>6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками конуться пола. И.п.. Тоже левой. 8-10раз</p> <p>7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз</p> <p>8)И.п.- упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнув пр.ногу вперед. И.п. Тоже левой. 8-10раз</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Подняться выше. Руки прямые.</p> <p>Дыхание равномерное, темп средний.</p> <p>Кисти расслаблены.</p> <p>Впереди стоящая нога, прямой угол.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.</p>
29.04.20	<p>Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки:</p> <p>Упр.у стены:</p> <p>1)И.п.-стоя у стены. Прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. Не меняя положения сделать несколько шагов вперед, в сторону, И.п..6-8раз</p> <p>2)И.п.-тоже, не отрывая затылка и спины присесть 2раз. Сделать шаг вперед и выполнить приседания. 2раза 6 повторений.</p> <p>3)И.п.-тоже, поочередно поднимать ноги в коленях, захватив их руками. браз. Сделав шаг вперед тоже. 6-8раз</p> <p>Упр.с предметами:</p>	<p>Стена без плинтуса.</p> <p>Повтор не меняя положения спины.</p> <p>Спина прижата к стене.</p> <p>Приготовить мешочек</p>

	<p>4)Спина прямая, мешочек на голове. Пройти вперед 5метров и вернуться в И.п. 4-6раз</p> <p>5)И.п.-тоже присесть и вернуться в И.п..</p> <p>6)И.п.-тоже. Встать на скамеечку или низкий стульчик и сойти с неё.4-6раз</p>	<p>с солью или песком 200гр.Спина прямая. Мешочек стараться не уронить.</p> <p>Спина прямая.</p>
02.05.20	<p>Комплекс упражнений:</p> <p>1)И.п.-о.с., руки к плечам. Круговые вращения рук вперед, затем назад. 8-10раз в каждую</p> <p>2)И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) –вверх-вниз. По три раза в каждом направлении.</p> <p>3)И.п.-о.с., руки вдоль тела. Поднимаем руки вперед и вверх. Сцепив их в замок на головой. Поднимаемся на носки и прогибаем спину. И.п. 8-10раз</p> <p>4)И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклоны туловища влево и вправо. 8-10раз</p> <p>5)И.п.- тоже. Наклон туловища вперед и назад. Руками пытаемся достать до носков. 8-10раз</p> <p>6)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-8раз, девочки-8-10раз</p> <p>7)Прыжки на левой ноге и правой. 8раз на каждой ноге.</p> <p>8)Ходьба на месте.1-2мин</p>	<p>Кисти от плеч не отрывать.</p> <p>Выполнять с напряжением.</p> <p>Выполнять медленно.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Наклон вперед – выдох</p> <p>Спина прямая. Колени держать на месте.</p> <p>Спокойная ходьба.</p>