

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: СО, 8-10лет

Тренер-преподаватель: Новоселова Н.В.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
06.05.20	<p>Комплекс упражнений с мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) И.п.-ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз, мяч в правой руке. Поднять руки с мячом в сторону. Поднять руки вверх, переложить мяч в левую руку. Опустить руки в стороны. И.п. браз</li><li>2) И.п.- руки с мячом опущены вниз, ноги на шир. плеч. Поднять мяч вверх правой рукой. И.п.. Тоже левой рукой. И.п.. браз</li><li>3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты в локтях. Подбрасываем мяч вверх, ловим. 20раз</li><li>4) И.п.- ноги на шир. плеч., руки опущены вниз, мяч лежит на полу. Наклон вниз, положить мяч. И.п.. Наклон вниз, поднять мяч. И.п. 6-8раз</li><li>5) И.п.-ноги вместе, руки с мячом перед собой. Поворот вправо. И.п. Поворот влево. И.п. 6-8раз</li><li>6) И.п.-ноги на шир.плеч, руки с мячом вверху. Наклон вправо. И.п. Тоже влево. И.пб- 8раз</li><li>7) И.п.-ноги на шир.плеч, руки с мячом опущены вниз. Приседаем, вытягивая руки с мячом вперед. И.п. 6-8раз</li><li>8) И.п.-ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки через мяч чередуются с ходьбой. 6-8раз</li></ol>	<p>Приготовить мяч.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Пальцы рук широко расставить.</p> <p>Смотреть на мяч.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Скручиваемся сильно.</p> <p>Наклон точно в сторону.</p> <p>Присели-вдох, встали-выдох.</p>
07.05.20	<p>Комплекс упражнений для разминки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 6-8раз</li><li>2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 6-8раз каждую сторону.</li><li>3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 6-8раз</li><li>4) И.п.-ноги на шир. плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счет 1-4 в левую сторону. 5-8 тоже вправо.4раза</li><li>5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 10-14раз</li><li>6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки.</li></ol>	<p>Тянуться сильно вверх.</p> <p>Локти не опускать.</p> <p>Амплитуда больше.</p> <p>В положении лежа-вдох, сели-выдох.</p> <p>Спина прямая.</p>

	<p>тоже левой. 6-8раз</p> <p>7) И.п.-ноги на шир.плеч, руки за голову.Приседания. мальчики-10раз, девочки-8раз</p> <p>8) И.п.-о.с.Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз</p>	<p>Не падать в колени. Таз сильнее отвести назад.</p>
--	---	---