

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: СО, 9-10лет

Тренер-преподаватель: Новоселова Н.В.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
07.05.20	<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-браз</p> <p>7)Прыжки на левой ноге и правой. 10-12раз 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>