

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  |
|----------|--|--|
| 09.06.20 | <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. 10раз</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.. 10раз</li><li>3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки с мячом согнуты в локтях. Подбрасываем мяч вверх, ловим. 22раз</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. 10раз</li><li>5) И.п.-ноги вместе, руки с мячом перед собой. Поворот вправо. И.п. Поворот влево. И.п.8- 10раз</li><li>6) И.п.-ноги на шир.плеч, руки с мячом сверху. Наклон вправо. И.п. Тоже влево. И.п 10раз</li><li>7) И.п.-ноги на шир.плеч, руки с мячом опущены вниз. Приседаем, вытягивая руки с мячом вперед. И.п.8-10раз</li><li>8) И.п.-ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки через мяч чередуются с ходьбой. 12-14раз</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> |
| 11.06.20 | <p>Комплекс упражнений для разминки:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) И.п.-о.с.,поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз</li><li>2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз каждую сторону.</li><li>3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8-10раз</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.браз</li><li>5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз</li><li>6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи</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>ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз</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>Спина прямая.</p> <p>Не падать в колени.</p> <p>Таз сильнее отвести назад.</p>   |
| 13.06.20 | <p>Комплекс упражнений с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) И.п.-стойка ноги врозь, обруч внизу. Обруч вверх, подъем на носки. И.п.8-10раз</li> <li>2) И.п.-узкая стойка ноги врозь внутри обруча. Обруч вверх. И.п. 8-10раз</li> <li>3) И.п.-шир.стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально. Наклон влево. И.п. Тоже вправо. 8-10раз</li> <li>4) И.п.-стойка ноги врозь, обруч за спиной вертикально. Отведение обруча назад. И.п. 8-10раз</li> <li>5) И.п.-стойка ноги врозь, обруч перед собой, на уровне груди. Скрещивание рук , правая рука сверху. И.п.Скрещивание, левая рука сверху. 8-10раз</li> <li>6) И.п.-шир.стойка ноги врозь, обруч вверх, вертикально. Обруч к правой. И.п.. Обруч к левой. И.п.8-10раз</li> <li>7) И.п.-узкая стойка ноги врозь, обруч вверх вертикально. Обруч к правой, согнутой. И.п..Тоже к левой 8-10раз.</li> <li>8) И.п.-узкая стойка ноги врозь, обруч справа. Пролететь сквозь обруч. И.п. Тоже в др.сторону. 6-8раз</li> </ol> | <p>Приготовить обруч.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Подбородок приподнят.</p> <p>Взгляд направлен вперед.</p> <p>Руки и спина прямая, дыхание ровное.</p> <p>Спина прямая. подбородок приподнят.</p> <p>Выполнять с нарастанием темпа.</p> <p>Колени не сгибать. Носок на себя.</p> <p>Спина прямая, носок от себя.</p> <p>Обруч не отрывать от пола.</p> |