

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: НП-1 8-9лет

Тренер-преподаватель: Загребайло С.Н.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
22.06.2020	1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги. 6- 8раз 2 И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.; 6-8раз 3 И.п. - ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад. 6-8счетов 4 И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п. 6- 8раз 5 И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин 6 Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек 7 Ходьба на месте. 30-40сек или в движении 8 Растяжка в положении стоя и сидя. (наклоны туловища, шпагат, «бабочка» и т.д..)	Спина прямая. Прогнуться сильно. Руки прямые. Стоять прямо. Дыхание глубокое. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять с ощущением легкой боли.

24.06.2020	1) И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз 2) И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону 3) И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону 4) И.п.-ноги на шир. плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счет 1-4 в левую сторону. 5-8 тоже вправо. 4 раза 5) И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз 6) И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз 7) И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз 8) И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге. 10раз Тоже на левой. 10раз Ходьба для восстановления дыхания.	Тянуться сильно вверх. Локти не опускать. Амплитуда больше. В положении лежа-вдох, сели-выдох. Спина прямая. Не падать в колени. Таз сильнее отвести назад.
------------	--	--

26.06.2020	1) И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в направлении 2) И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклон туловища влево 3) И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-10раз девочки-6 раз) 4) Прыжки на левой ноге и правой. 6-8раз на каждой 5) И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. 6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.)	Медленный темп. Дыхание глубокое. Спина прямая. Ноги держать
------------	--	--

29.06.2020	1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги. 6- 8раз 2.И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.; 6-8раз 3.И.п. - ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад. 6-8счетов 4.И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п. 6- 8раз 5.И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин 6.Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек 7.Ходьба на месте. 30-40сек или в движении 8.Растяжка в положении стоя и сидя. (наклоны туловища, шпагат, «бабочка» и т.д..)	Спина прямая. Прогнуться сильно. Руки прямые. Стоять прямо. Дыхание глубокое. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять с ощущением легкой боли
------------	---	---

01.07.2020	1)И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз 2)И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону 3)И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону 4)И.п.-ноги на шир. плеч, руки на пояс. Круговые движения туловищем. На счет 1-4 в левую сторону. 5-8 тоже вправо.4 раза 5)И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз 6)И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз 7)И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз 8)И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз Ходьба для восстановления дыхания.	Тянуться сильно вверх. Локти не опускать. Амплитуда больше. В положении лежа-вдох, сели-выдох. Спина прямая. Не падать в колени. Таз сильнее отвести назад.
03.07.2020	1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро правой ноги.6- 8раз 2.И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.; 6-8раз 3.И.п. - ноги на ширине плеч, правая рукаверху, левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперед и назад. 6-8счетов 4.И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в и.п. 6- 8раз 5.И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин 6.Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек 7.Ходьба на месте. 30-40сек или в движении 8.Растяжка в положении стоя и сидя. (наклоны туловища, шпагат, «бабочка» и т.д..)	Спина прямая. Прогнуться сильно. Руки прямые. Стоять прямо. Дыхание глубокое. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять с ощущением легкой боли