

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: аэробика

Группа: ЭСО 7-8 лет

Тренер-преподаватель: Загребайло С.Н.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
5.06.2020	1) Ходьба на месте или с передвижением размашистыми движениями 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. 8раз 3) Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз 4) Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз 5) Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз 6) И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз 7) И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз 8) И.п.- упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнув пр.ногу вперед. И.п. Тоже левой. 8раз	Колени не сгибать дыхание произвольное. темп средний.
6.06.2020	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. Ноги держать 6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.)	Темп спокойный. Дыхание глубокое. Глубокий вдох через нос,выдох через рот

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
8.06.2020	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 вперёд 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.
9.06.2020	1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов. 2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз 4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой -	Темп спокойный. Прогиб сильнее. Руки прямые. Медленный темп. Спина прямая. Ноги прямые.

10.06.2020	1)вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону. 6-8раз 2). И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 -наклоны туловища влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 6раз раз в каждую сторону. 3) И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 - поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд, вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками. 4) И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз 5) И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков, 6) Ходьба на месте, постепенно замедляя темп.	Дыхание произвольное Локти не опускать.. Дыхание произвольное. Наклон ниже.Колени не сгибать. Дыхание глубокое.
11.06.2020	И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.) 1.И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны -вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза. 2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево, руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. 3.И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперёд руки вверх, наклон назад, посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. 4.И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону. 5.И.п. -ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево, левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.	Дыхание глубокое. Спина прямая. Темп медленный. Ноги не сгибать. Голова поднята. Ноги в коленях не сгибать. Руки держать на уровне плеч. Руки и ноги не сгибать. Дыхание произвольное. Дыхание произвольное.

13.06.2020	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
15.06.2020	1)Ходьба на месте или с передвижением размашистыми движениями 2)И.п.-ноги на шир. плеч. Левую руку через сторону вверх, сгибать правую за спину, прогнуться и потянуться-вдох. И.п..Тоже сменив положение рук. 8раз 3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз 4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз 5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз 6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз 7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз	Колени не сгибать Дыхание произвольное Темп средний

16.06.2020	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.
17.06.2020	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

18.06.2020	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.
------------	---	--

19.06.2020	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
------------	---	--

20.06.2020	1)Ходьба на месте или с передвижением размашистыми движениями 2)И.п.-ноги на шир. плеч. Левую руку через сторону вверх, сгибать правую за спину, прогнуться и потянуться-вдох. И.п..Тоже сменив положение рук. 8раз 3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз 4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинающий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз 5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз 6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз 7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинающие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз	Колени не сгибать Дыхание произвольное Темп средний Не падать в колени. Таз сильнее отвести назад.
------------	---	---