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 |
|---|---|---|
| прямая. 22.06.2020 | 1)Ходьба на месте или с передвижением движениями<br>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<br>3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз<br>4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз<br>5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз<br>6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз<br>7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз<br>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.<br>темп средний. |
| 23.06.2020 | 1)И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в направлении<br>2)И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклон туловища влево<br>3)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-10раз девочки-6 раз)<br>4)Прыжки на левой ноге и правой. 6-8раз на каждой<br>5).И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Ноги держать<br>6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.) | Темп спокойный.<br>Дыхание глубокое.<br>Глубокий вдох через нос,выдох через рот |

.

| Дата | Содержание занятия | Методические рекомендации |
|---|---|---|
| 24.06.2020 | 1. И.п. о.с. - 1- развести руки в стороны - вверх, поднять бедро левой<br>ноги до прямого угла; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая бедро<br>правой ноги.6- 8раз<br>2.И.п. о.с. - 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - й . п.; 6-8раз<br>3. И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Попеременные<br>круговые вращения рук вперёд и назад. 6-8счетов<br>4. И.п. о.с. - 1-2-3 - медленно принять положение полуприседа; 4 - быстро вернуться в<br>и.п. 6- 8раз<br>5. И.п. о.с. - руки согнуты в локтях. Бег на месте в среднем темпе. 1- 2 мин<br>6. Прыжки на месте, руки на поясе. 40-50сек<br>7. Ходьба на месте. 30-40сек или в движении<br>8. Растяжка в положении стоя и сидя. ( наклоны туловища, шпагат, «бабочка» и т.д..) | Спина прямая.<br>Прогнуться сильно.<br>Руки прямые. Стоять прямо.<br>Дыхание глубокое.<br>Глубокий вдох через нос, выдох через рот.<br>Выполнять с ощущением легкой боли. |
| 25.06.2020 | 1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз,<br>обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов.<br>2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в<br>пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги.<br>Повторить 6-8 раз.<br>3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с<br>силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз<br>4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой - | Темп спокойный.<br>Прогиб сильнее. Руки прямые.<br>Медленный темп.<br>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<br>2). И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 -наклоны туловища<br>влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 6раз раз в каждую сторону.<br>3) И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 -<br>поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд, вверх, 2 - и.п., 3-4 -<br>то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками.<br>4) И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять<br>вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз<br>5) И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков,<br>6) Ходьба на месте, постепенно замедляя темп. | Дыхание произвольное<br><br>Локти не опускать.. Дыхание произвольное.<br><br>Наклон ниже.Колени не сгибать.<br><br>Дыхание глубокое. |
| 26.06.2020 | 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<br><br>переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)<br><br>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.<br><br>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.<br><br>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.<br><br>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<br><br>руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.<br><br>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.<br><br>Спина прямая. Темп медленный.<br><br>Ноги не сгибать. Голова поднята.<br><br>Ноги в коленях не сгибать.<br><br>Руки держать на уровне плеч.<br><br>Руки и ноги не сгибать. Дыхание произвольное.<br><br>Дыхание произвольное. |

| | | |
|---|---|---|
| 27.06.2020 | 1)И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в направлении<br><br>2)И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклон туловища влево<br><br>3)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-10раз девочки-6 раз)<br><br>4)Прыжки на левой ноге и правой. 6-8раз на каждой<br><br>5).И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах.<br><br>6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.) | Медленный темп.<br><br>Дыхание глубокое.<br><br>Спина прямая.<br><br>Ноги держать |
| | | |
| 29.06.2020 | 1)Ходьба на месте или с передвижением размашистыми движениями<br><br>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<br><br>3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз<br><br>4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз<br><br>5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз<br><br>6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз<br><br>7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз | Колени не сгибать<br><br>Дыхание произвольное<br><br>Темп средний |

| | | |
|---|---|---|
| 30.06.2020 | 1)И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз<br><br>2)И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону<br><br>3)И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону<br><br>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<br><br>5)И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз<br><br>6)И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз<br><br>7)И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз<br><br>8)И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз Ходьба для восстановления дыхания. | Тянуться сильно вверх.<br><br>Локти не опускать.<br><br>Амплитуда больше.<br><br>В положении лежа-вдох, сели-выдох.<br><br>Спина прямая.<br><br>Не падать в колени.<br><br>Таз сильнее отвести назад. |
| 01.07.2020 | 1)И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в направлении<br><br>2)И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклон туловища влево<br><br>3)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-10раз девочки-6 раз)<br><br>4)Прыжки на левой ноге и правой. 6-8раз на каждой<br><br>5).И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах.<br><br>6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.) | Медленный темп.<br><br>Дыхание глубокое.<br><br>Спина прямая.<br><br>Ноги держать |

| | | |
|---|---|---|
| 02.07.2020 | 1)И.п.-о.с., поднять руки вверх, тянуться. И.п. 8-10раз<br><br>2)И.п.-о.с., ноги врозь. Круговые движения руками вперед, затем назад. 8-10раз в каждую сторону<br><br>3)И.п.-ноги врозь, руки согнуты в локтях, сцеплены в «замок» перед грудью. Резкий поворот влево. Тоже вправо. 8 раз в каждую сторону<br><br>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<br><br>5)И.п.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на полу, руки вверх. Сесть руки вперед. И.п. 16-20раз<br><br>6)И.п.-ноги на шир. плеч, руки вытянуты перед собой. Махи. ногами. Махом левой ноги, касаемся кисти правой руки. тоже левой. 8-10раз<br><br>7)И.п.-ноги на шир. плеч, руки за голову. Приседания. мальчики-10 раз, девочки-8 раз<br><br>8)И.п.-о.с. Прыжки на правой ноге.10раз Тоже на левой.10раз Ходьба для восстановления дыхания. | Тянуться сильно вверх.<br><br>Локти не опускать.<br><br>Амплитуда больше.<br><br>В положении лежа-вдох, сели-выдох.<br><br>Спина прямая.<br><br>Не падать в колени.<br><br>Таз сильнее отвести назад. |

| | | |
|---|---|---|
| 03.07.2020 | 1)И.п.-руки перед грудью. Рывками разводим руки в направлении<br><br>2)И.п.-ноги на шир.плеч, руки на поясе, наклон туловища влево<br><br>3)И.п.-ноги чуть шире плеч. Приседания. Мальчики-10раз девочки-6 раз)<br><br>4)Прыжки на левой ноге и правой. 6-8раз на каждой<br><br>5).И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах.<br><br>6) Ходьба в спокойном темпе (2 сек.) | Медленный темп.<br><br>Дыхание глубокое.<br><br>Спина прямая.<br><br>Ноги держать |

| | | |
|---|---|---|
| 04.07.2020 | 1)Ходьба на месте или с передвижением размашистыми движениями<br><br>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<br><br>3)Стоя подниматься вверх на носки, руки через стороны вверх, прогнуться –вдох. И.п. 8раз<br><br>4)Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс. Пружинящий наклон вправо. Тоже в др.сторону. 8раз<br><br>5)Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед-вверх. И.п.. Тоже др.ногой. 8раз<br><br>6)И.п.-о.с. выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола. И.п.. Тоже левой. 6-8раз<br><br>7)И.п.-сед, руки к плечам. Пружинящие наклоны вперед взявшись руками за голени. 8-10раз | Колени не сгибать<br><br>Дыхание произвольное<br><br>Темп средний<br><br>Не падать в колени.<br><br>Таз сильнее отвести назад. |