***План –конспект тренировочных занятий по аэробике***

**1**. Организация занимающихся к началу занятия.

Построение, приветствие, сообщение задач урока.

**2**. Разминка в движении:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **дозировка** | **О.М.У** |
| - ходьба; | 10 сек. |  |
| - ходьба на носках; | 10 сек. | Руки в стороны |
| - ходьба с высоким подниманием колена; | 10 сек. | Руки на поясе |
| - ходьба с перекатом с пятки на носок; | 10 сек. | Следить за правильной осанкой |
| - ходьба на пятках; | 10 сек. |  |
| - ходьба на внешней стороне стопы; | 10 сек. |  |
| - ходьба на внутренней стороне стопы; | 10 сек. |  |
| - ходьба «спортивным шагом»; | 10 сек. |  |
| - бег в медленном темпе; | 2 мин. |  |
| - бег боковым голопом; | 2\*30м. | Правым и левым боком; |
| - бег боковым голопом; | 2\*30м. | 2 правым боком, 2 левым боком. |
| - бег с изменением направления движения по сигналу; | 2 мин. |  |
| - бег с подскоками; | 5 мин. |  |
| - бег в медленном темпе; | 10 сек. |  |
| - ходьба «спортивным шагом»; | 1-2 мин. |  |
| - спокойная ходьба с восстановлением дыхания. | 1мин. |  |

**3**. Построение по 3 человека постановка на вытянутые руки

**Комплекс общеразвивающих упражнений №1**

**(на месте) 8р.**

***И.п стоя ноги врозь, руки на поясе:***

1. Наклоны головы в стороны, вперед-назад;
2. Повороты головы в стороны;
3. Круговые движения головы в право в лево
4. Круговые движения плечевых суставов вперед-назад, одновременно, поочередно каждым;
5. «березка» Наклоны в стороны
6. Наклоны в стороны потянуться за руками (держим осанку);

***И.п широкая стойка:***

1. «Мельница» к правой ноге, затем к левой

2. Наклон вперед, коснуться логтями пола;

3. Выпады на правую ногу, «пружинящие» движения с приседанием на одно колено, повторить с другой ногой;

***Осн.стойка:***

1. Наклон вперед, носок правой ноги натянут вверх. Наклонились задержались на 5 сек. Повторить с другой ногой;
2. Наклоны вперед (колени прямые) достать пол (пальцами либо ладонями);
3. Наклоны вперед к правой ноге к левой ноге и посередине(колени не сгибать);
4. ***Специальные упражнения***
5. Бег с захлестыванием голени назад с движением рук вверх-низ (носок ноги натянут);
6. «маятник» - бег с прямыми ногами в стороны с движением прямых и согнутых рук (нога прямая, носок ноги натянут);
7. Пряжки с подъемом колена вверх на на каждый шаг (спину держать прямо, носок натянут);
8. «мячик»бег с высоким подниманием бедра руки согнуты в логтях;
9. Прыжки ноги вместе-врозь с продвижением вперед (ногу ставить на полную стопу);
10. Бег с прямыми ногами вперед

**5.Упражнения на гибкость**

1. Махи ногами (выполняются в парах) по 15 махов каждой ногой.

2. Растяжка с использование высокой перекладины

И.п закинуть ногу на перекладину сделать наклон к ноге и задержаться на 5 секунд, затем наклониться в низ и обхватить стоящую на полу ногу, затронуть лбом колено и задержаться на 5 секунд. Все повторить с противоположной ногой.

3. Растяжка на гимнастических матах 

****

2) и.п.- руки к плечам

1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед;

1-4 тоже самое назад

3) и.п.- руки вперед;

1-4 круговые движения в локтевом суставе вовнутрь;

1-4 тоже самое наружу;

4) и.п.- руки вперед;

1-4 круговые вращения кистями вовнутрь;

1-4 тоже самое наружу;

7)и.п.-руки вперед;

1-мах правой ногой к левой руке;

2-мах левой ногой к правой руке;

9)и.п.- руки на пояс;

1-присед, руки вперед;

10)и.п.-руки на пояс;

1-4 прыжки на двух ногах;

1-4 прыжки на правой ноге;

1-4 прыжки на левой ноге.

6. Ходьба на месте  на восстановление дыхания.

Базовые шаги:

-открытый шаг;

-открытый шаг с захлестом;

-степ-тач;

-ви-степ;

-скрестный шаг;

-подъем колена;

2)упражнение на косые мышцы живота;

И.п.-лежа, ноги согнуты в коленном суставе, руки вдоль туловища;

1-подъем туловища с поворотом вправо(влево);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **дозировка** | **О.М.У** |
| - ходьба; | 10 сек. |  |
| - ходьба на носках; | 10 сек. | Руки в стороны |
| - ходьба с высоким подниманием колена; | 10 сек. | Руки на поясе |
| - ходьба с перекатом с пятки на носок; | 10 сек. | Следить за правильной осанкой |
| - ходьба на пятках; | 10 сек. | Руки на поясе |
| - ходьба на внешней стороне стопы; | 10 сек. |  |
| - ходьба на внутренней стороне стопы; | 10 сек. |  |
| - ходьба «спортивным шагом»; | 10 сек. | Руки в движении |
| - бег в медленном темпе; | 2 мин. |  |
| - бег боковым голопом; | 2\*30м. | Правым и левым боком; |
| - бег боковым голопом; | 2\*30м. | 2 правым боком, 2 левым боком. |
| - бег с изменением направления движения по сигналу; | 2 мин. |  |
| - бег с подскоками; | 5 мин. |  |
| - бег в медленном темпе; | 10 сек. |  |
| - ходьба «спортивным шагом»; | 1-2 мин. |  |
| - спокойная ходьба с восстановлением дыхания. | 1мин. |  |