**План занятий отделения «фитнес-аэробика»**

**группы СОГ тренера-преподавателя**

**Воробьевой Е.С. на период о введении**

**ограничительных мероприятий в виде**

**приостановлении допуска обучающихся и их**

**родителей (законных представителей) в**

**МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 21.10.2020г.**

**по 23.10.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Общеразвивающие упражнения | 20.10.20 | 1. И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам.1 - руки в стороны;2 – в и.п.2. И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1 – наклон в лево;2 – и.п.3 – наклон вправо4 – и.п.3. И.П. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки в упоре сзади1 – левую ногу перекинуть через правую, поставить на носок;2 – и.п.3 – правую ногу перекинуть через левую, поставить на носок;4 – и.п.4. И.П. лежа на спине, руки и ноги вытянуты.1 – 2 повернуться на живот влево3 – 4 и.п.(то же самое и в другую сторону) | Упражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 6 раз в медленном темпе |
| 2. | Стретчинг  | 21.10.20 | **Упражнение «Дуб»**. И.П.: Широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1-вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; руки опустить, выдох, расслабиться.**Упражнение «Вафелька».** И.П.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2-наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3-4 – вернуться в И.П.**Упражнение «Самолет»**. И.П.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вход; 2- руки выпрямить в сторону, спину выпрямит, позвоночник вытянуть вверх, выдох.**Упражнение «Лисички»**. И.П.: стоя на коленях, голени и ступени вместе. 1-сесть на пол справа (слева, согнутые ноги останутся слева (справа); 2- потянуться вверх, от копчика, до макушки, вдох; 3 – на выходе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4-отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8 – на выходе повернуться как можно дальше направо (налево, не отрывая от пола левого (правого) бедра.**Упражнение «Колобок»**. И.П.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1-подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2- на выходе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3- на вдохе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4- на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол. | Упражнение выполнять 5 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 5 раз |
| 3. | Специальные упражнения | 22.10.20 | **№1 — «Потягушки»** В исходном положении ребенок стоит прямо, со слегка расставленными ногами и опущенными вдоль туловища руками. Малыш поднимает руки вверх, ставит их на ширину плеч, с разведенными пальцами, потом встает на носки, потягивается и вдыхает. Затем он расслабляет мышцы, возвращается в исходное положение и выдыхает. Повторяется от 4 до 5 раз. **№2 — «Рубим дрова»** В исходном положении ребенок стоит прямо, со слегка расставленными ногами и поднятыми вверх руками, и сцепленными в замочек ладонями. Выдохнув, ребенок опускает вниз руки, имитируя рубку дров и произнося «ух». Повторить не менее 10 раз. **№3 — «Повороты»** В исходном положении ребенок стоит прямо, ноки расставлены на ширину плеч, руки он держит на поясе. Затем он поворачивает верхнюю часть туловища в какую-либо сторону, затем поворачивается обратно, снова – но теперь в другую. Повторять от 8 до 10 раз. **№4 — «Приседания»** В исходном положении ребенок стоит прямо, ноги держит вместе. Он медленно приседает, держа руки перед собой, одновременно выдыхает, быстро выпрямляется, возвращается в исходную стойку. Выполнять 5 – 6 раз. **№5 — «Взмахи руками»** В исходном положении ребенок стоит прямо, держит ноги прямо, руки разведены в стороны. Ребенок крутит в плечах руками около двух минут назад и вперед, снова повторяет движения, но с согнутыми в локтях руками. **№6 — «Крутим головой»** Ребенок в исходном положении стоит прямо, со слегка расставленными руками, руками на поясе. Он вращает головой в одну сторону по кругу три раза, потом в другую. | Упражнение выполнять 5 разУпражнение выполнять 5 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 разУпражнение выполнять 10 раз |