**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 вправо  4 – и.п.  3. И.П. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки в упоре сзади  1 – 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 влево  3 – 4 и.п.  (то же самое и в другую сторону) | Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение 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 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение 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 раз  Упражнение выполнять  5 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз  Упражнение выполнять 10 раз |