**План занятий отделения «Фитнес-аэробика» группы СОГ-1 тренера-преподавателя Козловой О.М. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 19.03.2020 г. по 01.04.2020 г. (включительно)**

План разработан согласно индивидуального календарно-тематического планирования группы НП-2 отделения «фитнес-аэробика»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | Упражнения на развитие осанки | 20.03.20 | C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191012.jpg1) И.П. – сидя на корточках, руки, согнутые в локтях по возможности касаются пола между широко разведенными коленями. Выпрямите ноги и туловище с одновременным прыжком вперед. Повторить 5-6 раз.C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191229.jpg2) И.П. – сидя на коленях, руки на бедрах. Прыгнуть позвоночник назад в поясничном отделе, одновременно привставая на коленях, отвести туловище назад и вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191153.jpg3) И.П. – стоя в полуприседе. Руки свободно лежат на коленях. Прогибать позвоночник в поясничном отделе вперед и назад. Постепенно ускорять темп выполнения движений. Повторить 7-8 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191124.jpg4) И.П. – стоя в полуприседе, низко наклоняя подбородок, руки сзади «в замке». Резко выпрямиться, приподнимаясь на носках, голову откинуть назад, приподнять руки вверх. Повторить 5-6 раз. 5) И.П. – стоя слегка наклонившись вперед, руки как можно дальше за спину. Стараться прогибаться в пояснице. Повторить 7-8 раз. C:\Users\User\Downloads\IMG_20200320_191256.jpg 2) | Упражнения выполнять каждый день по мин 15.а |
| 2. | Упражнения на развитие осанки | 23.03.20 | Упражнения выполнять каждый день мин 15. |
| 3. | Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. | 25.03.20 | 1. И.п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон головы вправо, слегка согнуть левую ногу; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево, слегка согнуть правую ногу; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – вытянуть голову вперед; 2 – втянуть голову назад. Плечи не поднимать.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – поднять вверх плечи; 2 – и.п. То же, вставая на носки и опускаясь вниз на каждый счет; выполняя полуприсед на счет 2.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 поочередно поднимать и опускать плечи постепенно приседая; 5-8 – то же, выпрямляясь.
5. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, локоть вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – полуприсед колени влево, мах руками вправо, поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 – согнуть руки, приближая кисти к лопаткам; 2 – наклон вперед, руки выпрямить назад.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом из стороны в сторону. То же, сгибая и разгибая руки; выполняя по два движения тазом вправо и влево; увеличивая амплитуду и перенося тяжесть тела с внутренней стопы на наружную.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом вперед назад. То же, выполняя полуприсед (1 – 4) и выпрямляясь (5 – 8)
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – таз вперед; 2 – таз назад; 3 – таз вправо, 4 – таз влево.
11. Марш на месте с высоким подниманием бедра (1 – 8)
12. И.п. – стойка ноги врозь, руки назад. 1 – 2 подъем на полупальцы; 3 – 4 перекат на пятки.

В конце комплекса выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. | Упражнения выполнять каждый день по мин 20.  |
| 4. | Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины.  | 27.03.20 | Упражнения выполнять каждый день по мин 20.  |
| 5. | Стретчинг | 30.03.20 | 1. Растяжка «Кошка»* Упритесь ладонями и коленями в пол.
* Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
* Задержитесь на несколько секунд.
* Медленно вогните спину, как кошка.
* Повторите 10 раз.

2. Растяжка мышц спины* Лягте на живот.
* Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
* Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик»* Лягте на спину, согнув колени.
* Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону* Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
* Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
* Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
* Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Поза щенка»* Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
* Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
* Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
* Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
* Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону* Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
* Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
* Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.7. Растяжка подколенных сухожилий сидя* Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
* Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд.

10. Скручивание сидя* Сядьте на пол и держите ноги прямо.
* Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
* Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
* Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
* Повторите в другую сторону.
 | Упражнения выполнять каждый день мин по 20.  |
| 6. | Выполнение комбинаций на основе базовых шагов и движений с элементами хореографии | 01.04.20 | **Базовые шаги под музыку:**- прыжок ноги врозь-ноги вместе (JACK),- выпад (LUNGE),- подскок (SKIP),- подъем колена (KNEE LIFT),- бег (JOG),- шаг (MARCH)**Связка из базовых шагов:****1упр.** Open-step (открытый шаг) –1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу1-2 – правая в сторону вправо;3-4 – левая в сторону влево;5-6 – обе руки вверх;7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед**2упр.** Curl (за хлёст голени) – 1 – шаг правой ногой вправо и полуприсяд на ней; 2 – согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 – то же на другую ногу – двигаемся на за хлёстах назадРуки:1 – вперед;2 – отвести, согнутые в локтях, назад**3упр**. Grape wine (скрестный шаг) 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади;3 – шаг правой в сторону;4 – приставить левуюРуки:1 – вперед;2 – сгибаем в локтях, локти в сторону; руки в кулаках к плечам;3 – вперед;4 – и.п.**4упр.** Step-touck (приставной шаг)1 – правую ногу в сторону вправо;2 – левую приставить на носок;3-4 – то же на другую ногу.Руки:1-2 – круг руками снизу вверх;3-4 – повторить. | Разработать связку из базовых шагов под любую композицию |