**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.jpg  2) 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 внизу  1-2 – 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 назад  Руки:  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 левую  Руки:  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 |