

**Недельный план тренировочных занятий  
по спортивной аэробике для групп Б-1**

**Занятие 1**

Тема занятия «Повторение элементов группы С»

№ п/п	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>			
1	сообщение задач тренировки		Сообщение задач занятия.
2	<p>1) Прыжки через скакалку вперед, Прыжки через скакалку назад Перекуты через скакалку вперед и назад</p> <p>2) Толчки стопами</p> <p>3) И.п. упор присед на одной ноге, вторая параллельно полу 1-2.- смена ноги прыжком 3-4. – смена ноги обратно</p> <p>4) И.п. сед , ноги вместе, колени и носки вытянуты</p> <p>5) И.п. сед , ноги вместе , носки на себя 1.- наклон 2.- и.п.</p> <p>6) И.п. -сед ноги врозь 1-наклон 2- и.п.</p> <p>7) Шпагаты ( правый.левый прямой)</p>	<p>1 мин</p> <p>30 раз</p> <p>По 30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>15 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p><u><b>Обучающиеся находятся на ковриках</b></u></p> <p>Колени и носки прямые</p> <p>стремиться выполнить полную складку.</p> <p>Носки и колени прямые, стараться выполнить полное прилегание корпуса к полу</p> <p>Сначала на полу, затем с возвышения</p>

		Все по 30 сек	
<b>II. Основная часть</b>			
1	<p>1)И.п.- основная стойка 1,2-Прыжок вверх ноги вместе 3, 4- И.п.</p> <p>2)И.п. – основная стойка 1,2-Прыжок в группировку 3,4- И.п.</p> <p>3)И.п. – основная стойка 1,2- Прыжок с поворотом на 360° 3,4- И.п.</p> <p>4)И.п.- основная стойка . 1,2- прыжок казак. 3,4 – И.п.</p> <p>5)И.п.- основная стойка . 1,2- прыжок страдл. 3,4 – И.п.</p> <p>6)И.п. – основная стойка 1,2- Прыжок шпагат 3,4- И.п.</p> <p>7)И.п. – основная стойка 1,2- Прыжок с поворотом на 360° в группировке 3,4- И.п.</p> <p>8) И.п.- лежа на спине, руки за голову 1,2- подъем корпуса</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p><b>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках</b></p> <p>Следить за и.п. Спина прямая.</p> <p>Соблюдение техники приземления.</p> <p>Соблюдение техники приземления.</p> <p>Следить за положением корпуса</p> <p>Следить за положением корпуса</p> <p>Следить за техникой приземления</p>

	3,4- И.п.  9) И.п.- лежа на животе, руки за голову 1,2- подъем корпуса 3,4- И.п.  10) И.п.- основная стойка 1,2- прыжок на возвышение 3,4- И.п.  11) И.п.- упор лежа 1,2- сгибание рук 3,4- И.п.	50 раз  50 раз  50 раз  50 раз	
--	--	--	--

### III. Заключительная часть

1	Игра «Память движения» Каждому движению присваивается свой номер 1- Руки вперед 2- Руки вверх 3- Руки за голову 4- Руки на пояс Тот, кто ошибся, хлопает в ладоши.	1-2мин.	<i>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках.</i>  Игра выполняется в спокойном равномерном темпе без ускорений. Сначала используется последовательный счет, затем цифры называются в разброс, меняется.
2.	подведение итогов занятия		
3.	Сообщение домашнего задания: Наклон вперед из положения стоя (прислать отчет о выполнении)		Обратить внимание обучающихся на правильную технику выполнения упражнения.

--	--	--	--

## Занятие 2

Тема занятия «Повторение элементов группы D»

№ п/п	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>			
1	сообщение задач тренировки		Сообщение задач занятия.
2	<p>1) Бег с захлестом на месте</p> <p>2) Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>3) И.п. упор присед 1-2.- прыжок 3-4. – И.п.</p> <p>4) И.п.- основная стойка 1-2. – круговой мах с согнутым коленом 3-4, - и.п. 5-8- то же на другую ногу</p> <p>5) И.п.- основная стойка 1-2. – круговой мах 3-4, - и.п. 5-8- то же на другую ногу</p> <p>6) И.п. сед , захват ноги сверху и снизу , работаем на выворотность</p> <p>7)И.п. сед , ноги вместе , стопы на возвышении 1.- наклон</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 сек. На каждую ногу</p> <p>30 сек</p>	<p><u>Обучающиеся находятся на ковриках</u></p> <p>Колени и носки прямые</p> <p>стремиться выполнить полную складку.</p>

	<p>2.- и.п.</p> <p>8)И.п. -сед ноги врозь, стопа на возвышении 1-наклон 2- и.п.</p> <p>9) И.п.- шпагат 1-2 наклон вперед 3-4 И.п.</p> <p>10) И.п. –шпагат 1-6 веревочка 7-8 И.п.</p> <p>9) Шпагаты ( правый.левый прямой)</p>	<p>30 сек на каждую ногу</p> <p>По 10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз</p> <p>Все по 30 сек</p>	<p>Носки и колени прямые, стараться выполнить полное прилегание корпуса к полу</p> <p>Следить за положением ног и корпуса</p> <p>Сначала на полу,затем с возвышения</p>
--	---	---	---

## II. Основная часть

1	<p>1)И.п- вертикальный шпагат с опорой на руки у опоры</p> <p>2)И.п. – вертикальный шпагат с опорой на колено у опоры</p> <p>3)И.п. – вертикальный шпагат без опоры на руки у опоры</p> <p>4) вертикальный шпагат с опорой на руки у опоры, безопорная нога согнута</p> <p>5)И.п.- основная стойка . 1,2- вертикальный шпагат 3,4 – И.п.</p> <p>6)И.п. – основная стойка 1,2- либела 3,4- И.п.</p> <p>7) И.п.- шпагат, задней ногой</p>	<p>10 сек на обе ноги</p> <p>10 сек на обе ноги</p> <p>Без учета времени</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>50 раз</p> <p>30 сек на каждую ногу</p>	<p><b><i>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках.</i></b></p> <p>Следить за и.п. Спина прямая.</p> <p>Соблюдение техники выполнения.</p> <p>Соблюдение техники .</p> <p>Следить за положением корпуса, безопорная нога стремится к голове</p> <p>Следить за положением корпуса</p> <p>Следить за техникой приземления</p> <p>Следить за положением корпуса, задняя нога стремится к голове</p>
---	---	---	---

	<p>коснуться головы</p> <p>8) И.п. – белочка</p> <p>7) И.п. – основная стойка 1,2- мах назад в ловлю руками 3,4- И.п.</p> <p>8) И.п.- лежа на спине, руки за голову 1,2- подъем корпуса 3,4- И.п.</p> <p>9) И.п.- лежа на животе, руки за голову 1,2- подъем корпуса 3,4- И.п.</p> <p>10) И.п.- основная стойка 1,2- прыжок на возвышение 3,4- И.п.</p> <p>11) И.п.- упор лежа 1,2- сгибание рук 3,4- И.п.</p>	<p>5 раз</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>30 раз (3 подхода)</p> <p>30 раз (3 подхода)</p> <p>30 раз (3 подхода)</p> <p>15раз (3 подхода)</p>	<p>Следить за положением корпуса, безопорная нога стремится к рукам</p>
--	--	--	---

### III. Заключительная часть

<p>1</p>	<p>Игра «Память движения» Каждому движению присваивается свой номер</p> <p>1- Руки вперед 2- Руки вверх 3- Руки за голову 4- Руки на пояс</p> <p>Тот, кто ошибся, хлопает в ладоши.</p>	<p>1-2мин.</p>	<p><i>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках.</i></p> <p>Игра выполняется в спокойном равномерном темпе без ускорений. Сначала используется последовательный счет, затем цифры называются в разброс, меняется.</p>
----------	---	----------------	--

2.	подведение итогов занятия		
3.	Сообщение домашнего задания: Повторение танца		Обратить внимание обучающихся на правильную технику выполнения упражнения.

### Занятие 3

Тема занятия «Хореография»

№ п/п	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>			
1	сообщение задач тренировки		Сообщение задач занятия.
2	<p>1) И.п. основная стойка 1-2 поклон вправо 3-4 и.п. 5-6 поклон влево 7-8 и.п.</p> <p>2) И.п. основная стойка Повторяем позиции рук</p> <p>3) И.п. основная стойка Повторяем позиции ног</p> <p>3) И.п. основная стойка, первая</p>	<p>1 раз</p> <p>По 30 сек</p> <p>Каждая позиция по 5 раз</p>	<p><b><u>Обучающиеся находятся на ковриках</u></b></p> <p>Следить за и.п. Спина прямая.</p> <p>Упражнения выполняются под музыку</p> <p>Колени и носки прямые</p> <p>Колени и носки прямые</p>

	позиция ног 1-2 релеве 3-4 и.п.	10 раз по каждой позиции	
<b>II. Основная часть</b>			
1	<p>1) И.п. основная стойка у опоры, третья позиция ног          1-2 батман тандю вперед          3-4 и.п.          5-6 батман тандю в сторону          7-8 и.п.          1-2 батман тандю назад          3-4 и.п.          5-6 батман тандю в сторону          7-8 и.п.</p> <p>2)И.п- основная стойка у опоры, первая позиция ног          1,2-плие          3, 4- И.п.</p> <p>3)И.п- основная стойка у опоры, первая позиция ног          1,2-Гранд-плие          3, 4- И.п.</p> <p>4) И.п. основная стойка у опоры, третья позиция ног          1-2 батман вперед          3-4 и.п.          5-6 батман в сторону          7-8 и.п.          1-2 батман назад          3-4 и.п.          5-6 батман в сторону          7-8 и.п.</p> <p>5) И.п. основная стойка у опоры, третья позиция ног          1-2 Гранд батман вперед</p>	<p>10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по каждой позиции</p> <p>10 раз по каждой позиции</p> <p>10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз на каждую ногу</p>	<p><i>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках</i></p> <p>Следить за и.п. , выворотностью ног          Спина прямая.</p> <p>Соблюдение техники.</p> <p>Соблюдение техники.Пятки от пола не отрываем во второй позиции ног</p> <p>Следить за положением корпуса,          выворотностью ног          Спина прямая.</p> <p>Следить за положением корпуса,          выворотностью ног          Спина прямая.</p>



<p>3-4 и.п 5-6 Гранд батман в сторону 7-8 и.п. 1-2 Гранд батман назад 3-4 и.п 5-6 Гранд батман в сторону 7-8 и.п.</p> <p>6) И.п. основная стойка у опоры, третья позиция ног 1-2 Релеве лян вперед 3-4 и.п 5-6 Релеве лян в сторону 7-8 и.п. 1-2 Релеве лян назад 3-4 и.п 5-6 Релеве лян в сторону 7-8 и.п.</p> <p>7)И.п. – основная стойка первая позиция ног 1,2-Прыжок наверх 3,4- И.п.</p> <p>8)И.п. – сед на коленях Растягиваем подъемы</p> <p>9)И.п.-сед ноги вместе. 1.Руками тянем ногу к плечу 2. И.п.</p> <p>10)И.п.- сед «лягушка» 1.Наклон вперед 2. и.п.</p> <p>11) И.п. сед , ноги вместе 1.- наклон 2.- и.п.</p> <p>12) 6)И.п. -сед ноги врозь 1-наклон 2- и.п.</p> <p>13) Шпагаты ( правый.левый прямой)</p>	<p>10 раз на каждую ногу</p> <p>10 раз по каждой позиции</p> <p>1 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30сек на каждую ногу</p>	<p>Следить за положением корпуса, выворотностью ног Спина прямая.</p> <p>Следить за техникой приземления</p> <p>Пятки вместе</p> <p>Следить за положением корпуса</p> <p>стремиться выполнить полную складку.</p> <p>Носки и колени прямые, стараться выполнить полное прилегание корпуса к полу</p> <p>Сначала на полу,затем с возвышения</p>
---	--	--

<b>III. Заключительная часть</b>			
1	<p>подведение итогов занятия</p> <p>Сообщение домашнего задания: Составить танец на 30 сек. По желанию прислать отчет.</p>		<p><i>Обучающиеся находятся на гимнастических ковриках.</i></p> <p>Обратить внимание обучающихся на правильную технику выполнения упражнения.</p>