План-конспект занятия

1 г. о. Дата: 30.12.2022 АФК

Цель: Развитие двигательных навыков средствами дозированных физических упражнений.

Задачи:

1. Восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы.

2. Систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в двигательных комплексах.

3. Воспитывать трудолюбие и терпение во время воздействия аэробной нагрузки

Здравствуйте ребята! Перед занятием выполните веселую разминку и приступайте к простым и эффективным упражнениям для ног. В заминке выполните упражнения на гибкость суставов

Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=JGBb7-YuDZI&t=632s>

Основная часть: <https://www.youtube.com/watch?v=pDSQpYojaGA&list=UULFAGVxP2DwKFEWY1Xg-OD17g&index=28>

Упражнения на осанку: <https://www.youtube.com/watch?v=Q590QwQsi3s>

***Опрос по пройденной теме***

*Инструкция:* Дорогие ребята! Уделите внимание состоянию организма и физической подготовленности. Упражнения выполняйте в среднем темпе, контролируя дыхательную систему.

*Форма контроля:*

*Видео ваших домашних занятий присылайте в группе ватт сап* «Оздоровительная аэробика» в контакте https://vk.com/fittreshaclub, в личные сообщения, а также жду фотоотчет! Всем удачи и хорошего настроения! Будьте здоровы!

Педагог дополнительного образования Сорокина Э.В