План-конспект занятия

2 г. о. Дата: 30.12.2022

Цель: Развитие двигательных навыков классической аэробики

Задачи:

1. Закрепить выполнение общеразвивающих упражнений.

2. Развитие специально-направленных упражнений, силы, выносливости, координации движений.

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=50Z9Tqz7Y1U>

Основная часть: <https://www.youtube.com/watch?v=qiCPoftS2P8>

Упражнения на гибкость: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3bafxcTBLU>

***Опрос по пройденной теме***

*Инструкция:* Дорогие ребята! Уделите внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног, вдох и выдох без задержки дыхания!

*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