План-конспект занятия

5 г. о. Дата: 30.12.2022

Цель: Увеличение силы мышц, формирование двигательных навыков классической аэробики

Задачи:

1. Закрепить выполнение общеразвивающих, специальных упражнений

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

3. Воспитывать трудолюбие и терпение во время воздействия силовой нагрузки

Здравствуйте ребята! Перед занятием выполните разминку, которая укрепляет мышечный каркас, формирует правильную осанку, обрести замечательную физическую форму и быть в гармонии с самим собой. Силовой комплекс - это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. В заключительной части для вас, любимые упражнения на осанку!

Разминка: <https://www.youtube.com/watch?v=d5bznQLUUuc>

Основная часть: <https://www.youtube.com/watch?v=22RYhEEWUbM>

Упражнения на осанку: <https://www.youtube.com/watch?v=5j-8fI5iY1M>

*Опрос по пройденной теме*

*Инструкция:* Дорогие ребята! Уделите внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног

*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!