

Примерный план-конспект партерно-аэробного варианта построения занятий по базовой аэробике для девочек 10–12 лет

Задачи:

1. Обучить технике выполнения силовых упражнений;
2. Закрепить ранее изученные силовые и танцевальные комплексы;
3. Развить силу и общую выносливость.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование, инвентарь: магнитофон, диск, коврики.

Части занятия, мин	Содержание материала	Графическое изображение	Продолжительность, мин (кол-во раз)	ОМУ
1	2	3	4	5
Подготовительная, 6–7	<p>1. Дыхательное упражнение</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь</p> <p>1–3, 5–7, 9–11, 13–15 – плавно руки вверх, вдох</p> <p>4, 8, 12, 16 – плавно руки вниз, выдох</p>	 <p>И.п., 4, 8, 12, 16 1, 5, 9, 13 2, 6, 10, 14 3, 7, 11, 15</p>	0'10"–0'15" 3–4 раза	Глубокий вдох и выдох

	<p>2. Комплекс танцевальных упражнений</p> <p>1) «Heel Touch» И.п. – о.с., руки на пояс 1 – правую вперед на пятку 2 – и.п. 3 – левую вперед на пятку 4 – И.п. 5–8 – повторить счет 1–4</p> <p>2) «Heel Touch» и «Leg Curl» 1–3 – три шага вперед с правой 4 – левую вперед на пятку, хлопок 5–7 – три шага назад с левой 8 – правую голень назад</p> <p>3) «V-Step» 1 – шаг правой вперед – в сторону, правая рука к правому плечу 2 – шаг левой вперед – в сторону, левая рука к правому плечу 3 – шаг правой назад, правая рука вдоль туловища 4 – шаг левой назад в и.п., левая рука вдоль туловища 5–8 – тоже, с другой</p> <p>4) «Leg Curl»</p>	<p>1)  И.п., 4, 8 1, 5 2, 6 3, 7</p> <p>2)  1-3 4 5-7 8</p> <p>3)  1 2 3 4</p>	<p>4'00"-5'00"</p>	<p>1) Колено направлено вперед</p> <p>2) Широкая амплитуда движений</p> <p>3) Стопы на всю ступню</p> <p>4) Нога касается</p>
--	---	---	--------------------	---

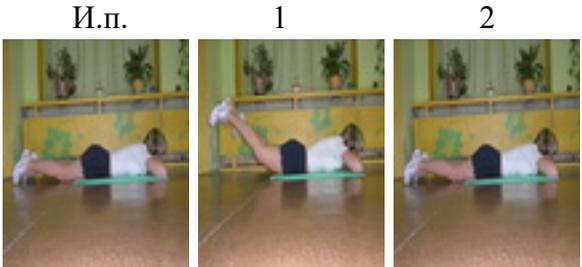
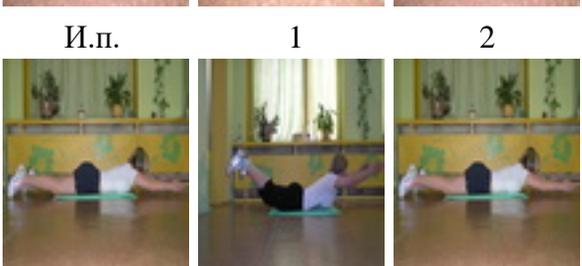
<p>1–2 – шаг правой вправо левую голень назад 3–4 – шаг левой влево правую голень назад 5–6 – шаг правой вправо левую голень назад 7 – левую в сторону на носок 8 – левую голень назад</p> <p>5) Комплекс вышеперечисленных упражнений повторить с левой</p>	 <p>5 6 7 8</p> <p>4) 1–2 3–4 5–6 7</p> <p>8</p>		<p>носком опоры</p> <p>5) Правильная техника выполнения</p>
<p>3. Дыхательные упражнения: 1) «Open-Step» И.п. – о.с. 1–2, 5–6, 9–10, 13–14 – шаг правой вправо, левая на носок, правая рука плавно в сторону, левая на пояс – вдох; 3–4, 7–8, 11–12 – шаг левой влево, правая на носок, правая рука плавно</p>	<p>1) </p>	<p>0'25"–0'30" 1–2 раза</p>	<p>1) Рука плавно в сторону</p>

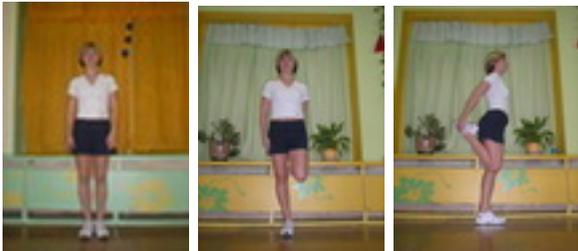
<p>вниз, левая на пояс – выдох; 15–16 – шаг левой влево в и.п. Тоже в другую сторону</p> <p>2) И.п. – стойка ноги врозь, носки наружу 1, 5 – полуприсед (колени в стороны), руки в стороны, вдох 2, 6 – руки вверх – вдох 3, 7 – стойка ноги врозь, руки вверх, вдох 4, 8 – и.п. 9 – 16 – повторить еще раз.</p>	 <p>И.п.</p> <p>1–2, 5–6, 9–10, 13–14 3–4, 7–8 11–12 15–16</p>  <p>2) И.п., 4, 8 1, 5 2, 6 3, 7</p>	<p>1–2 раза</p>	<p>2) На три счета вдох через нос, на четвертый – продолжительный выдох через рот</p>
<p>4. Упражнения на растягивание</p> <p>1) И.п. – о.с., руки на пояс 1–3 – плавный наклон головы вправо 4 – и.п. 5–8 – тоже, в другую сторону</p> <p>2) И.п. – о.с., руки на пояс 1–3 – плавный поворот головы вправо 4 – и.п. 5–8 – тоже, в другую сторону</p>	 <p>1) И.п. 1–3 4 5–8</p>	<p>1'15"–2'00" 1–2 раза</p> <p>1–2 раза</p>	<p>1) Ухом тянемся к плечу</p> <p>2) Дыхание равномерное</p>

	<p>3) И.п. – о.с. 1 – руки внизу сзади в «замок» 2 – руки назад 3–7 – тянуться за руками назад 8 – и.п.</p> <p>4) И.п. – широкая стойка ноги врозь 1–7 – плавно семь пружинящих наклонов к правой 8 – и.п. 9–16 – тоже, к другой</p> <p>5) И.п. – широкая стойка ноги врозь 1 – наклон, руки на пол 2 – согнуть правую в выпад 3–7 – удерживать принятое положение 8 – наклон, руки на пол 9 – согнуть левую в выпад</p>	<p>2)</p>  <p>И.п.</p>  <p>И.п.</p>  <p>И.п., 8</p> <p>1–3</p>  <p>1</p>  <p>2</p> <p>4</p>  <p>3–7</p> 	<p>1–2 раза</p> <p>1–2 раза</p> <p>1–2 раза</p>	<p>3) Руки в локтевых суставах не сгибать</p> <p>4) Постепенно увеличиваем амплитуду</p> <p>5) Стопы параллельно друг другу</p>
--	--	---	---	---

<p>10–15 – удерживать принятое положение 16 – и.п.</p>	<p>4) </p> <p>И.п. 1–7 8, 16 9–15</p> <p>5) </p> <p>И.п. 1 2–7 8</p> <p></p> <p>9–15 16</p>		
<p>5. Дыхательное упражнение</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь 1–3, 5–7 – плавно руки вверх, ВДОХ 4, 8 – плавно руки вниз, ВЫДОХ</p>	<p></p> <p>И.п., 4, 8 1, 5 2, 6 3, 7</p>	<p>0'10"–0'15" 3–4 раза</p>	<p>Глубокий вдох и ВЫДОХ</p>

<p>Основная, 32–34</p>	<p>1. Партерная часть</p> <p>1) И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой 1 – поднять туловище (поясница прижата к полу), выдох 2 – и.п., вдох</p> <p>2) И.п. – лежа на спине, ноги вперед 1 – правую в сторону, вдох 2 – и.п., выдох Тоже, левой</p> <p>3) И.п. – лежа на спине, ноги вперед 1–7 – ноги врозь, семь пружинящих движений в стороны 8 – и.п.</p> <p>4) И.п. – лежа на спине. Поочередно сгибаем и разгибаем ноги</p>	<p>1)  И.п. 1 2</p> <p>2)  И.п. 1 2</p> <p>3)  И.п. 1–7 8</p> <p>4)  1, 3, 5, 7, 9, 11 2, 4, 6, 8, 10, 12</p>	<p>16'00"– 17'00" 2x12 раз</p> <p>2x8 раз</p> <p>2x8 раз</p> <p>2x12 раз</p>	<p>1) Локти точно в стороны, поясница прижата к полу</p> <p>2) Ноги в коленных суставах не сгибать</p> <p>3) Постепенно увеличивать амплитуду</p> <p>4) Одна нога прямая</p>
-------------------------------	--	--	--	--

<p>5) И.п. – лежа на животе, кисти под плечами 1 – упор лежа на бедрах 2–7 – удерживать принятое положение 8 – и.п.</p>	<p>5)  И.п. 1, 2-7 8</p>	<p>0'10"–0'15"</p>	<p>5) Бедра лежат на полу, максимально прогнуться</p>
<p>6) И.п. – лежа на животе, руки за головой 1 – прогнуться, выдох 2 – и.п., вдох</p>	<p>6)  И.п. 1 2</p>	<p>2x8 раз</p>	<p>6) Ноги прижаты к полу, локти в стороны</p>
<p>7) И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком 1 – прогнуться, ноги назад, выдох 2 – и.п., вдох</p>	<p>7)  И.п. 1 2</p>	<p>2x8 раз</p>	<p>7) Туловище лежит на полу</p>
<p>8) И.п. – лежа на животе, руки вверх 1 – прогнуться, ноги назад, выдох 2 – и.п., вдох</p>	<p>8)  И.п. 1 2</p>	<p>2x8 раз</p>	<p>8) Максимальная амплитуда движения</p>
<p>9) И.п. – упор стоя на коленях, голени</p>	<p>9)  И.п. 1 2</p>	<p>2x10 раз</p>	<p>9) Туловище,</p>

<p>назад (опираясь на колени), стопы скрещены 1 – согнуть руки, вдох 2 – разогнуть руки, выдох</p>	<p>9) </p> <p>И.п. 1 2</p>	<p>0'10"–0'15"</p>	<p>таз, бедра составляют одну прямую линию</p>
<p>10) И.п. – сед на пятках 1 – сед на пятках с наклоном 2–7 – удерживать принятое положение 8 – и.п.</p>	<p>10) </p> <p>И.п., 8 2–7</p>	<p>0'10"–0'15"</p>	<p>10) Туловище наклонено вперед до касания руками пола, руки вверх</p>
<p>11) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – полуприсед на полной ступне, вдох 2 – и.п., выдох</p>	<p>11) </p> <p>И.п., 2 1</p>	<p>2x8 раз</p>	<p>11) Стопы параллельно, угол сгиба колена 90°</p>
<p>12) И.п. – о.с. 1 – правую голень назад, рукой держать за голеностоп 2–7 – удерживать принятое положение 8 – и.п. 9–16 – тоже, другой</p>	<p>12) </p> <p>И.п., 8, 16 1-7 9–15</p>	<p>0'10"–0'15"</p>	<p>12) Колени вместе, таз вперед</p>

2. Аэробная часть

И.п. – о.с., руки на пояс

1) «Open-Step» и «Leg Curl»

1–2 – шаг правой вправо, левая на носок

3–4 – шаг левой влево, правая на носок

5–6 – шаг правой вправо левую голень назад

7–8 – шаг левой влево правую голень назад

2) «Knee Lift»

1 – шаг правой вперед

2 – согнуть левую

3 – шаг левой назад

4 – правую к левой на носок

5 – шаг правой вперед

6 – мах левой назад, руки вверх

7 – шаг левой назад

8 – и.п.



1)

И.п.

1–2

3–4

5–6



7–8



2)

1

2

3

4



5

6

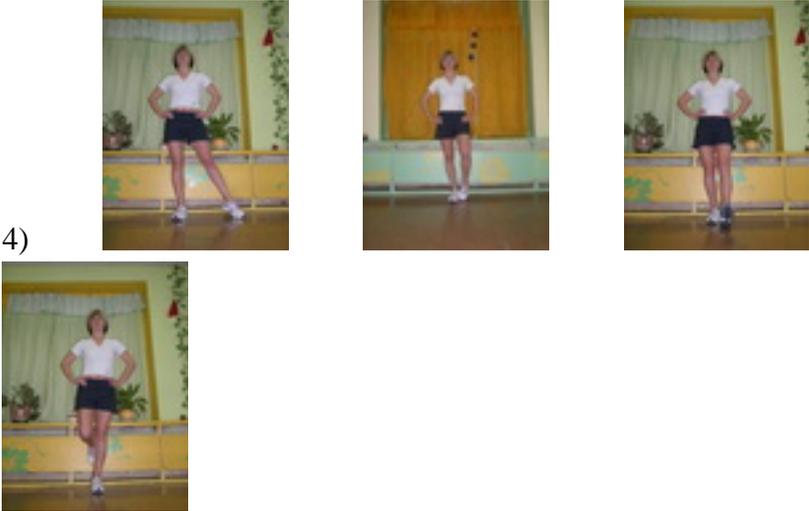
7

8

16'00"–
17'00"

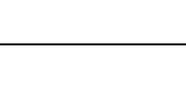
Следить за осанкой.
1) Плечи опущены, спина прямая

2) Спину держать прямо, стопа опорной ноги на всю ступню

<p>3) «V-Step» 1 – шаг правой вперед – в сторону 2 – шаг левой вперед – в сторону 3 – шаг правой назад, поворот кругом направо 4 – и.п. 5–8 – повторить еще раз</p> <p>4) «Lunge», «Heel Touch» и «Leg Curl» 1 – правую в сторону на носок 2 – правую к левой на носок 3 – правую вперед на пятку 4 – подскок со сменой положения ног, левую голень назад 5–8 – тоже, с левой</p> <p>5) «Leg Curl» 1–2 – прыжком на правую вправо,</p>	<p>3)</p>  <p>1 2 3 4</p>  <p>5 6 7 8</p> <p>4)</p>  <p>1 2 3 4</p>	<p>3) Следить за правильной техникой</p> <p>4) Нога к середине стопы или к пятке опорной ноги</p> <p>5) Опорная нога слегка согнута в</p>
---	--	---

	<p>левую голень назад 3–4 – тоже, в другую сторону 5, 7 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой 6, 8 – прыжком в стойку ноги скрестно, правая за левой 6) «Grapevine» и «P-vat» 1 – шаг правой вправо 2 – шаг левой за правую 3 – прыжком на правую, левая в сторону на пятку 4 – левую голень назад 5 – шаг левой вперед 6 – кругом направо 7–8 – счет 5–6 повторить еще раз</p> <p>7) Комплекс вышеперечисленных упражнений повторить с левой</p>	 <p>5 6 7 8</p> <p>5) 1–2 3–4 5, 7 6, 8</p> <p>6) 1 2 3 4</p>	<p>коленном суставе</p> <p>6) Туловище прямое</p> <p>7) Следить за правильной техникой выполнения</p>
--	--	---	---

		<p>7) </p> <p>5 6 7 8</p>		
	<p>3. Упражнения на восстановление дыхания:</p> <p>1) «Leg Curl» И.п. – о.с.</p> <p>1–2 – шаг правой вправо левую голень назад, руки вправо 3–4 – шаг левой влево правую голень назад, руки влево 5–6 – шаг правой вправо левую голень назад, руки на пояс 7 – левая в сторону на носок, руки на пояс 8 – левую голень назад, руки на пояс 9–16 – повторить влево</p> <p>2) «March» И.п. – стойка ноги врозь 1–3, 5–7 – плавно руки вверх – вдох 4, 8 – плавно руки вниз – выдох</p>	<p>1) </p> <p>И.п. 1–2 3–4 5–6</p> <p></p> <p>7 8</p> <p>2) </p> <p>И.п., 4, 8 1, 5 2, 6 3, 7</p>	<p>0'10"–0'15" 2–3 раза</p> <p>2–3 раза</p>	<p>1) Вдох через нос, выдох через рот</p> <p>2) На счет 3 и 7 максимальный ВДОХ</p>

Заключительная, 4–5	1. Упражнение на растягивание 1) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх 1–4 – плавно тянуться за правой рукой 5–8 – плавно тянуться за левой рукой 9–15 – плавно тянуться за руками вверх 16 – через стороны руки вниз	1)  И.п.  1–4  5–8  9–15  16	4'45"–4'50" 3–4 раза	1) Максимальная амплитуда движения
	2) И.п. – широкая стойка ноги врозь, носки наружу 1 – полуприсед (колени в стороны), руки за голову 2–7 – плавные пружинящие наклоны вправо 8 – и.п. 9–16 – тоже, в другую сторону	2)  И.п.  1–7  8, 16  9–15	3–4 раза	2) Наклон точно в сторону, постепенно увеличиваем амплитуду
	3) И.п. – широкая стойка ноги врозь 1 – полуприсед (колени в стороны), руки вверх и наклон вправо 2–7 – тянуться за руками 8 – и.п. 9–16 – тоже, в другую сторону	3)  И.п.  1–7  8, 16  9–15	3–4 раза	3) Дыхание равномерное
	4) И.п. – стойка ноги врозь, руки в	 И.п.	3–4 раза	4) Ноги

<p>стороны</p> <p>1–2 – сгибая правую, руки на правое колено</p> <p>3–4 – выпрямляя правую, наклон, ладони на полу у правого носка</p> <p>5–15 – удерживать принятое положение</p> <p>16 – и.п.</p> <p>17–32 – тоже, к другой ноге</p> <p>5) И.п. – о.с.</p> <p>1 – сгибая правую, наклон, ладони на полу</p> <p>2–16 – удерживать принятое положение</p> <p>17–32 – тоже, с левой</p>	<p>4)</p>  <p>И.п. 1–2 3–4 5–15</p>  <p>16, 32 17–18 19–20 21–31</p> <p>5)</p>  <p>И.п. 1 2–16 17–32</p>	<p>3–4 раза</p>	<p>ПОЛНОСТЬЮ выпрямляются в коленных суставах, ладони не отрывать</p> <p>5) Колено опорной ноги не сгибать</p>
<p>3. Дыхательное упражнение</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь</p> <p>1–3, 5–7, 9–11, 13–15 – плавно руки вверх, вдох</p> <p>4, 8, 9, 16 – плавно руки вниз, выдох</p>	 <p>И.п., 4, 8 1, 5 2, 6 3, 7</p>	<p>0'10"–0'15"</p>	<p>Максимальный вдох на счет: 3, 7, 11, 15</p>

