**Содержание занятий дистанционного обучения**

**по фитнес - аэробике группы БУ-2**

**Занятие №2**

**Место проведения: на дистанционном обучении в форме видеоурока.**

**Тип занятия:** комбинированный.

**Тема занятия:** Профилактика плоскостопия и улучшения осанки.

**Цель урока:** Формировать у спортсменов навык для самостоятельных занятий по укреплению мышц стопы и спины

**Задачи** : 1 . Развить физические качества (прыгучесть, силу, гибкость) .

2. Воспитать чувства ритма, веру спортсмена в свои возможности.

3.Содействовать нормальному физическому развитию и укрепления здоровья при помощи упражнений по профилактики плоскостопия и формированию правильной осанки.

**Продолжительность занятия:** 90 минут.

**Инвентарь:** компьютер, музыкальный центр, коврики, гимнастические палки, мячи, скакалка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п** | **Содержание занятия** | **дозировка** | **ОМУ** |
| **1**  **2**  **3** | **Подготовительная часть**  **Цель:** организовать учащихся на тренировку, подготовить организм спортсмена к нагрузке.  1.1Приветствие, сообщение задач урока.  1.2 Техника безопасности на тренировке.  1.3 Упражнения на месте для профилактики плоскостопия.  1.3.1 Шаг на месте , пальцы стоп подогнуть. Руки опущены.  1.3.2 Шаг на месте на наружном крае стопы.  1.3.3 Шаг на месте на пятках.  1.3.4 Шаг на месте на носках.  - Шаг на месте на полной стопе.  1.3.5 Руки на пояс , носки сомкнуть. Подъем пальцев ног вверх, вернуться в исходное положение.  1.3.6 Стоя , носки вместе, пятки врозь .Подниматься на носки ,возвращаться в и.п.  1.3.7 Стоя, ноги врозь на ширину стопы ( стопы параллельны ), руки в стороны. Присесть с опорой на всю ступню, вернуться в и.п.  1.3.8 Ноги врозь, носки повернуть вовнутрь. Попеременно поворачивая корпус вправо и влево ставить соответствующую стопу на наружный край.  1.3.9 Упражнение " червячок-гусеница ". Стопы ног поставить на пол, пальцы подогнуть. Подгибая пальцы ног, не отрываясь от пола ,передвигать пятки ног вперед и так же передвигая пальцы ,передвигать ноги назад.  **Основная часть**  **Цель :** Развить физические качества (прыгучесть, силу, гибкость) . Сделать упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия.  2.1Упражнения в ходьбе.  2.1.1 Ходьба с перекатом с пятки на носок через всю ступню. Прокатным движением пройтись через всю подошву по центральной средней линии ее до носка. Когда движение подошло к пальцам ,их нужно развести ,чтобы все пальцы коснулись пола всеми суставами фаланг подошвенной стороны.  2.1.2 Ходьба с приседанием. Шагнуть правой ногой вперед, поставить ступню плашмя-на всю подошву одновременно. Приседать , равномерно ,распределяя тяжесть тела на все участки стопы.  2.2 Упражнения в беге.  2.2.1 Бег на носках на наружной части стопы.  2.2.2 Бег на наружной части стопы.  2.2.3 Бег на полной стопе.  2.3 Упражнения с мячами.  2.3.1 Прокатить мяч "пяточка- носочек ".  2.3.2 Захватить мяч подошвами.  2.3.3 Круговые движения мячом по часовой стрелке и против часовой.  2. 4. Базовые шаги спорт. аэробики с продвижением вперед.  2. 9.1 Джампин джек-прыжком ноги в стороны в полуприсед , соединить вместе. Руки на поясе.  2.9.2 Ланч (выпад) прыжком одна нога впереди, другая сзади. Руки на поясе.  2.9.3 Лифт (подъём колена) поочерёдный подъём колена. Руки на поясе.  2.9.4 Скип. Поочерёдное выпрямление ноги вперёд. Руки на поясе.  2.10 Упражнения в прыжках на месте.  2.10.1 Прыжок «группировка».  2.10.2 Прыжок " захлест".  2.10.3 Прыжок "лягушка "  2.7 Махи. Махи с ногами поочерёдно в перёд с продвижением. Руки в стороны.  2.8 Махи ногами поочерёдно в стороны. Руки в стороны.  2.9 Закрепление упражнений на растяжку . Поочерёдные махи ногами (правой, левой) вверх, лёжа спиной на ковриках.  2.10 Разведение ног в стороны (махи) лёжа спиной на ковриках  2.11 Шпагаты.  2 .11.1 Сагитальный шпагат на правую ногу.  2.11.2 Сагитальный шпагат на левую ногу.  2 11 3 Фронтальный шпагат.  2.12 Комплекс общеразвивающих упражнения с гимнастическими палками для улучшения осанки.  2.12.1 Палки взять в руки.(если нет палки, можно натянуть скакалку). Подъем палки вверх вниз.  2.12.2 Подъем палки вверх , с поочередным отведением ноги назад.  2.12.3 Палку поставить за спину. Наклоны в стороны.  2.12.4 Палка за спиной . Повороты туловища вправо, влево.  2 .12.5 Выпады поочередно вперед ,палка вперед.  **Заключительная часть.**  **Цель:** Восстановить организм  после тренировки, подвести итоги занятия.  3 .1 Упражнение из йоги на расслабление.  3.1.1Собака» мордой вниз. Стоя на четвереньках ладони на ширине плеч пальцами вперёд, колени и стопы на ширине плеч. Бёдра и руки перпендикулярно полу.  3.1.2 Бадха конасана. Сидя на полу соединить стопы вместе, колени тянутся к полу. Руки обхватывают стопы.  3.1.3 Джан ширшасана. Сидя на полу поочерёдный наклон к вытянутым ногам.  3.2 Подведение итогов тренировки.  3.3 Домашнее задание.  **Контроль, обратная связь с учащимися** | 30мин.  3 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  2 мин.  2 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин.  50 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.    2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  10 мин  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин | Обсудить в видеоуроке спортивную форму у спортсменов. Все должны быть босиком.  Поинтересоваться их самочувствием. Объяснить , нельзя заниматься при плохом самочувствии ,правила тренировки при формате видеоурок.  Включить музыку, темп спокойный. Дыхание свободное.  Следить за осанкой.  Следить за правильным выполнением упражнения.  .  Движения плавные . Сгибать и разгибать суставы медленно и только в передне заднем направлении.  Восстановление дыхания.  Стараться держать равновесие.  Подошвы стоп плотно прижимать к мячу.  Всем обуться в спортивную обувь.  Следить, когда ноги в стороны, чтобы стопа полностью соприкасалась с полом.  Следить, чтобы впереди стоящая нога была согнута, а сзади прямая.  Следить, чтобы опорная нога была затянутым коленом.  Следить за правильной осанкой.  Ноги вместе, колени подтягивать к груди.  Следить за натянутыми носками и коленями  Следить за натянутыми носками и коленями.  Следить за амплитудой движений и натянутыми носками.  Следить за натянутыми носками и коленями.  И.П : ноги на ширине плеч. При подъеме палки вверх подняться на носки.  И.П : ноги на ширине плеч. Правую ногу отвести назад, поставить на носок. Палку поднять вверх. Все повторить с другой ноги.  И.П: ноги на ширине плеч. Палка за спиной. Наклоны в стороны.  Следить за правильной техникой выполнения упражнения.  Следить за тем, чтобы грудь тянулась к бедру.  Следить за правильной техникой выполнения упражнения.  Обратить внимание на ошибки при выполнении заданий.  Посмотреть в книгах и интернете упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.  Скинуть мне ватсап или на почту выполнение видеоурока.  фото, видео отчет  Тренер – преподаватель Евелькина Е.В. тел.88617691439  Панкова Н.В.  тел.89184616563; Решетняк Е.Д.  тел. 89883175520 |