**Конспект фрагмента урока по аэробике**.

Проводящий: Дербина Анна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ходьба на месте   1. **первый блок** Поднимание правой/левой ноги согнутой в колене к локтю противоположной руки с поворотом в сторону. 2. **Второй блок**.Прыжки(имитация прыжков со скакалкой)   1-2прыжки на правой ноге  3-4 на левой  5-8 посменно на правой и левой ноге   1. **Третий блок** 1-широкая стойка ноги врозь,руки в стороны   2-поворот вправо, правой рукой выполняем имитацию удара  3-4-то же самое в др.сторону   1. Повтор 1-2 -3 блока   Бег на месте   1. **Четвертый блок** Имитация хода удара боксера   1-2-правая рука вперед, левая нога назад  3-4- девая рука вперед, правая нога назад  5-8 посменное выполнение   1. **Пятый блок.** Имитация хода на лыжах.   1-2-правая рука вверх, левая нога назад  3-4- левая рука вверх, правая нога назад  5-8 посменное выполнение   1. Повтор 1-2-3 блока   Бег на месте  Повтор 4 блока   1. **Шестой блок** Бег на месте и одновременное сгибание-разгибание рук в стороны/вверх 2. Прыжки с поворотом в сторону на 90̊ руки в противоположную сторону 3. Подскоки на месте с подниманием рук через стороны 4. Повтор всех блоков   Ходьба на месте  Растяжка | 30′′  4х8 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6раз  6 раз | **Выполняем первый блок** Начинаем с правой ноги.С левой ноги.  **Второй блок**.Теперь выполняем имитацию прыжков на скакалке.Начинаем справой ноги!Теперь с небольшим продвижением вперед/назад  **Третий блок.**  А теперь повторяем 1-2-3 блоки.  Выполняем бег на месте  **Четвертый блок**.Начинаем с правой руки. Руки и ноги работают разноименно.  **Пятый блок.** Начинаем с правой руки. Руки и ноги работают разноименно.  Снова повторяем 1-2-3 блок  Выполняем бег на месте.  Повтор 4 блока  **Шестой блок** Выполняем бег на месте.А теперь подключаем руки.  Повтор всех блоков |