**Конспект фрагмента урока по аэробике**.

Проводящий: Дербина Анна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ходьба на месте1. **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 ноге3-4 на левой5-8 посменно на правой и левой ноге1. **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.сторону1. Повтор 1-2 -3 блока

Бег на месте1. **Четвертый блок** Имитация хода удара боксера

1-2-правая рука вперед, левая нога назад3-4- девая рука вперед, правая нога назад5-8 посменное выполнение1. **Пятый блок.** Имитация хода на лыжах.

1-2-правая рука вверх, левая нога назад3-4- левая рука вверх, правая нога назад5-8 посменное выполнение1. Повтор 1-2-3 блока

Бег на месте Повтор 4 блока1. **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 местеРастяжка | 30′′4х8 раз6 раз6 раз6 раз6раз6 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 блокВыполняем бег на месте.Повтор 4 блока**Шестой блок** Выполняем бег на месте.А теперь подключаем руки.Повтор всех блоков |