**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Поповой Екатерины Михайловны**

**Дата проведения:** 18.02.2022

**Время проведения:** 15.30

**Объединение:** Фитнес-аэробика

**Программа:** Фитнес-аэробика

**Группа №** 01-87

**Тема:** Базовые упражнения фитбол аэробики. Силовые упражнения для укрепления мускулатуры.

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические коврики, музыкальный проигрыватель, малые мячи.

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок фитбол аэробики;

-повысить уровень физической подготовленности обучающихся;

-формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культуры.

**Задачи:**

**-** совершенствование раннее изученных элементов aэробики;

-разучивание новой танцевальной комбинации;

-формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- наклоны влево- вправо, вперед-назад.

- ходьба по кругу;

- ходьба на носочках;

- ходьба на пятка;

- бег (захлест)

- приставным шагом.

**-** Разoгревание (warm up) (Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды).

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

**Основная часть.**

1.Организация занимающихся к началу занятия. Техника выполнения базовых элементов в фитбол-аэробике.

- Не допускать перегибание конечных суставов (при выполнении базовых шагов аэробики ноги в коленях согнуты, полностью не выпрямляются), руки находятся в зоне видимости глаз.

**Базовые шаги аэробики** - Связка из базовых шагов:

**1 упр.** Open step (открытый шаг) –

1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке;

2 – касание левым носком o пол

Руки: и.п. – руки внизу

1-2 – правая в сторону вправо;

3-4 – левая в сторону влево;

5-6 – обе руки вверх;

7-8 – и.п. (руки вниз), двигаемся вперед

Следить за точностью выполнения упражнений.

Не делать резких движений, аккуратно и медленно выполнять упражнения,

- **Комплекс аэробных упражнений, ОРУ на гимнастических ковриках**

Упражнения на полу

В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины

**1 упр.**

И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье

\*1-2 – мax правой ногой за правое плечо

3-4 – и.п.

\*то же на другую ногу

**2 упр.**

И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу

\*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене

3-4 – и.п.

\*то же на другую ногу

**3 упр.**

И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые

\*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди

3-4 – выпрямить ноги вверх

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

\*1-2 – раскрываем ноги над полом

3-4 – круговым движением собираем ноги вверху

5-8 – опустить прямые ноги в и.п.

**4 упр.**

И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой

\*1-2 – приподнять туловище, округляя спину

3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол

\*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке

\*зафиксировать положение туловища

**5 упр.**

И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении

\*1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, oтрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену

3-4 – поменять положение на другую ногу

\*то же, только в более быстром темпе

[**https://www.youtube.com/watch?v=RcXteQGL9AA**](https://www.youtube.com/watch?v=RcXteQGL9AA)

**Растяжка**

* Складочка (5 мин.)
* Поднятие ноги в положении сидя, вперед -4 раза
* Уголок (медленное поднятие 2 ног на 90**°**и 45**°)**- 8раз
* Бабочка 4 раза
* Лягушка 4 раза
* Корзиночка, коробочка по 5 раз
* Наклоны корпуса из стороны сторону в положение сидя, на раскрытых ногах 10 раз
* Шпагаты (на правую, на левую, поперечный)

**Заключительная часть.**

* 1. Расслабление лежа на спине (2 мин)

2. **Домашнее задание:** Самостоятельно выполнять комплекс упражнений для мышц спины:

- березка;

- мостик.

Обратная связь: выслать фото самостоятельного выполнения упражнений WhatsApp 89205116828 Поповой Е.М.