**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 15.12.2023

**Время проведения:** 16.50

**Объединение:** коллектив современного танца «Азарт»

**Группа №** 01-88

**Общеобразовательная программа:** «Основы ритмики»

**Тема:** Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений.

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические палки

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок

-повысить уровень физической подготовленности обучающихся;

-формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культуры.

**Задачи:**

- совершенствование раннее изученных элементов aэробики;

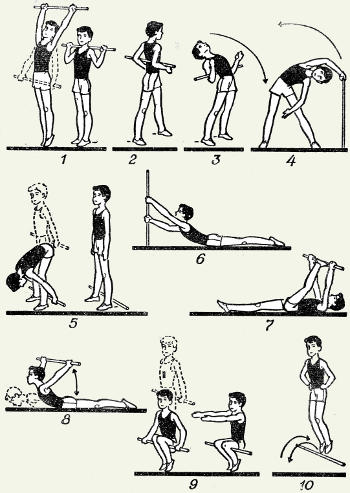
-разучивание новой танцевальной комбинации;

-формирование системы знаний и умений в области оздоровительной аэробики.

**Ход занятия:**

**Разминка с гимнастическими палками**

1. И.п - палка внизу, ноги вместе, спина прямая. 1-подняться на носки, палка вверх. 2-опуститься на стопу, палка на лопатки. 3-подняться на носки, палку вверх. 4- И.п.
2. И.п. - ноги врозь, палка прижата на сгибах локтевых суставах. 1-повернуть туловище влево, наклониться вперед, выпрямиться. 2- И.п. 3- то же самое в другую сторону. 4- И.п.
3. И.п. - ноги врозь, палка прижата на сгибах локтевых суставах. 1- прогнуться назад. 2- И.п. 3 - наклонится вперед. 4 - И.п.
4. И.п. - ноги врозь, палка одним концом на полу, другой держим правой рукой через голову, а левая тянется вниз. Потянуться на 4 счета. Потому поменять руки и сторону.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, палка сзади в руках. 1- наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 2- выпрямиться. 3- наклониться вперед, взять палку. 4- И.п.
6. Лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). Перехватывать по палке руками вверх, прогнуться. Перехватывая палку поочередно в обратном направлении, вернуться в И.п.
7. И.п - лежа на спине, палку на грудь. 1- поднять ее вверх, коснуться стопой полки. 2- И.п. 3 - то же другой ногой. 4 - И.п.
8. И.п - лежа на животе, держать палку за спиной за оба конца. Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. Держать 3 сек.
9. И.п. - стоять, палка внизу сзади. Присесть на носках, туловище прямо, палка зажата под коленями, руки вперед. Держаться 3 сек. Вернуться в И.п.
10. И.п. - положить палку на пол перед стопами, ноги вместе, руки на поясе. Прыгать через палку одновременно на двух носках вперед и назад в течение 30 сек. Ходьба.



1. Основная часть

- Теоретическая: объяснение правильного выполнения разучиваемых движений, связок.

- Практическая:

Движения ног:

Марш — вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повёрнуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг в сторону ведущей ногой и — шаг опорной ногой скрестно позади ведущей;

2 — шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча — Chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

Mambo — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot — шаг классического фитнеса — поворот вокруг опорной ноги. В латина - фитнесе пивот часто выполняется с шага.

Quick mambo — шаг, выполняемый на три счёта:

1 — шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

2 — шаг опорной ногой на месте

3 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг Mambo — шаг, выполняемый на два счёта:

и — мах от колена ведущей ногой

1 — шаг ведущей ногой вперёд и — шаг опорной ногой на месте

2 — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг самба — шаг, выполняемый на два счёта:

1 — шаг ведущей ногой вперед/назад

и — шаг опорной ногой вперёд/назад в сторону

2 — приставить ведущую ногу к опорной.

Cross — шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере, В латина-фитнесе перед кросс делают шаг.

Румба (кукарача) — движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку:

1 — шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и — полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок

2 — шаг опорной ногой на месте и — шаг ведущей ногой рядом с опорной.

**Упражнения на координацию**.

1. Передвижение по квадрату

Поставьте ноги чуть шире плеч, наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол — это исходное положение. Одновременно оторвите от пола правую руку и левую ногу, разверните корпус вправо, перевернитесь животом к потолку и опустите левую стопу на пол, а правую руку поставьте за спиной.

Затем повторите то же самое в обратную сторону. Поднимите левую руку и правую ногу, разверните корпус вправо и выйдите в исходное положение. Вы можете выполнять это упражнение всегда в одну сторону, как показано на видео, или возвращаться в обратную.

2. Выпады с прыжком и стойка бегуна

Выполните два прыжковых выпада со сменой ног. Затем переведите впереди стоящую ногу назад и поставьте её на носок, наклонитесь с прямой спиной и коснитесь пола рядом с опорной ногой противоположной рукой. Вторую руку отведите назад, за спину.

Для начала потренируйтесь в медленном темпе, чтобы усвоить движение, а затем увеличивайте скорость выполнения.

3. «Конькобежец» из выпада

Выполните выпад назад, выйдите из него с подскоком. Затем снова опуститесь в выпад, а на выходе прыгните в сторону свободной ногой. После приземления не опускайте вторую ногу на пол — сразу же прыгайте обратно и повторяйте упражнение с начала.

Старайтесь прыгать в сторону как можно дальше, сопровождайте движение руками. Выполните нужно количество в одну сторону, а затем поменяйте ногу и сделайте то же самое в другую.

4. Бёрпи с прыжком в сторону (упражнение берпи предполагает последовательное выполнение трех движений: планки, отжимания и прыжка. Сначала вы глубоко приседаете, потом принимаете позицию планки, делаете одно отжимание, возвращаетесь в глубокий присед и из него выпрыгиваете вверх).

Бёрпи задействует много мышечных групп и тренирует выносливость. А если добавить к нему немного баланса, получается прекрасная тренировка координации.

Выполните бёрпи на одной ноге, а затем сделайте широкий прыжок в сторону. Если это для вас слишком сложно, попробуйте вариант с прыжками «конькобежец». Сделайте один выход в упор лёжа, а затем три прыжка из стороны в сторону с приземлением на одну ногу.

5. Хамелеон

Сядьте на корточки и поставьте руки на пол. Пройдите руками по полу до упора лёжа, но не выпрямляйте колени. Не выходя из упора лёжа, сделайте шаг вперёд правой ногой и левой рукой, и опуститесь в отжимание.

Затем выжмите себя вверх, сделайте шаг правой рукой и левой ногой и снова опуститесь в отжимание. На каждом шаге касайтесь грудью пола, старайтесь поставить согнутую ногу ближе к тазу.

Если у вас недостаточно сильные руки, чтобы отжиматься на каждом шаге, выполняйте движение в половине диапазона: лишь немного сгибайте руки.

Упражнения на координацию движений (видео в вк <https://vc.com/olyalip>) <https://youtu.be/bdWFYOFVbTo>, <https://youtu.be/2MJaPgd3Xng>

1. **Заключительная часть:**

**домашнее задание:** Самостоятельно выполнять комплекс упражнений для мышц спины:

- березка;

- мостик.

3.Обратная связь:

-высылаете фото с отработкой упражнений на WhatsApp 89056805056- Чернышовой О.В.