**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 02-88

Дата проведения: - 22.12.2022

Время проведения: 14 ч. 00 мин.

**Тема занятия:** Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг с поворотом (turnstep).

**Цель занятия:** Отработка базовых шагов степ-аэробики, развитие чувства ритма, координации, работа на запоминание техники шагов.

**Теоритическая часть:**

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

Как и в классической аэробике, в степ-аэробике существует два вида шагов:

**- шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

**- шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Turn-step является шагом без смены лидирующей ноги.

Для изучения шага Turn-step начнем с отработки самого простого базового шага **Basic step.** Для его выполнениямы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

**Последовательность:**

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу;
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу;
3. шаг первой ногой со степ-платформы;
4. шаг второй ногой со степ-платформы.



Переходим к изучению и отработке шага **Turn step.** Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Выполняется на 4 счета.

**Последовательность:**

1. шаг одной ногой на степ-платформу;
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной);
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края;
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края.



**Практическая часть:**

Отработать шаги Basic-step b Step-turn можно повторяя движения на видео по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=ijZBxS5F7pk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4rDRnGi1S7o>

**Домашнее задание:**

- Выполнить шаги, используя в качестве примера видео по ссылке с платформы You-tube, отработать шаги, пробовать выполнять под различную музыку, тренируя слух и ритм.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту

metodistduz@mail.ru для педагога \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)