**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Скворцова Ирина Андреевна**

Объединение: Фитнес-аэробика

Программа: «Фитнес-аэробика

Группа: 01-58

Дата проведения:16.12.2023.

Время проведения:11.40

**Тема занятия:** Степ-аэробика. Основные исходные позиции: фронтальные (спереди); крайняя (с конца); сверху; боковая; верхом(по сторонам).

**Цель занятия:** формирование и улучшение физических качеств обучающихся (выносливости, координации силы)

Рекомендуемый комплекс упражнений:

- ходьба на месте;

- наклон головы: вперед (10 повторений);

- наклон головы: влево, вправо (10 повторений);

- повороты головы: влево, вправо (10 повторений);

- вращение кисти рук (10 повторений наружу);

- вращение кисти рук (10 повторений вовнутрь);

- вращение предплечья (10 повторений наружу);

- вращение предплечья (10 повторений вовнутрь);

- вращение рук в плечевом суставе (10 повторений вперед);

- вращение рук в плечевом суставе (10 повторений назад)

 - упражнения для мышц туловища

 - поворот корпуса влево:10 повторений

- поворот корпуса вправо:10 повторений

Упражнения на степ-платформе.

1. Заступите на платформу левой ногой, а за ней подведите правую. Затем сразу без задержек верните на пол левую ногу и потом правую. Следующий цикл начните с правой ноги. Всего 24-30 повторений, то есть по 12-15 на каждую ногу.
2. Поставьте на платформу левую ногу и приставьте рядом правую, а затем опустите левую и потом правую. Упражнение очень похоже на предыдущее, но меняется цикл работы мышц. Сделайте от 24 до 30 повторов.
3. Левую ногу, согнутую в колене, поставьте на степ, а затем поднесите к ней правую, но не ставьте ее на платформу, а сразу верните обратно. Выполните 10-15 повторений, а затем смените ногу.
4. Заступите левой ногой на платформу, а правую, согнутую в колене, поднимите вверх до уровня пояса. Затем опустите ее на пол и приставьте рядом левую ногу. Сделайте по 8-12 повторений на каждую ногу.
5. Первое упражнение стандартное: спину ровно, ноги на ширине плеч. Одной нагой заступаем на платформу, поднимаем туда же вторую, а затем спускаемся вниз. Всего 25-30 повторений.
6. Это упражнение было описано выше, но для похудения нужно выполнять его в усложненном варианте. Заступаем на платформу одной ногой, а вторую ногу поднимаем вверх и подтягиваем колено к гpyди, а затем спускаемся на пол. По 12-15 повторений на каждую из ног.
7. Базовым упражнением на степ платформе для похудения являются запрыгивания. Суть проста: вы отталкиваетесь обеими ногами от пола и запрыгиваете на возвышенность, а затем спрыгиваете обратно. Главное приземляйтесь на ноги, слегка согнутые в коленях, чтобы не травмировать суставы. Выполните 12-15 прыжков.
8. Завершающее упражнение – это глубокие выпады. Одну ногу ставим на платформу, а другую оставляем на полу на расстоянии 60-80 см от степа. Проседаем до той точки, в которой ноги в коленных суставах будут согнуты под прямым углом. Затем поднимаетесь, возвращаетесь в начальную позицию и делаете выпад с другой ноги. Для утяжеления можно взять в руки гантели.

 Упражнения для растяжки:

1. Наклоны головы

Сначала наклоните голову вбок, стараясь прикоснуться ухом к плечу, повторите движение в другую сторону. Затем наклоните голову вперед и назад, вернитесь в исходное положение и посмотрите влево и вправо, поворачивая голову до упора. Важно, чтобы спина при этом оставалась ровной. Избегайте резких и пружинистых движений. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, а также в процессе можно помогать себе руками.

2. Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук Для растяжки задней дельты и вращательной манжеты плеча идеально. Подходит упражнение, знакомое всем еще со времен школы. Выпрямите руку, прижмите ее чуть выше грудной клетки (параллельно полу), ладонью второй руки обопритесь на локтевой сустав и в качестве рычага пытайтесь максимально направить в противоположную сторону. Зафиксируйте положение минимум на 10 секунд, затем поменяйте руку. Важно при этом не поворачивать корпус.

3.Упражнения для трицепса и плеч.

Сделать растяжку трицепса и плеч помогут сложенные в замок руки, находящиеся за спиной. Для этого одну руку заведите через спину снизу ладонью вверх, а другую через вверх ладонью вниз. При этом руки максимально прижаты к спине, а локти устремлены вверх и вниз. Ваша задача – сложить пальцы в замок или дотронуться ими и зафиксировать данное положение минимум на 10 секунд, а затем поменять сторону.

4. Упражнения для растяжки ног Также используйте классический вариант наклонов вперед с ровными и

Сведенными вместе ногами. Данное упражнение также называют «складка».

Его можно делать как на полу, так и в положении стоя.

Домашнее задание: закрепление базовых шагов на степ-платформе.

Обратная связь:

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Скворцовой Ирины Андреевны