**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Скворцова Ирина Андреевна**

Объединение: «Фитнес-аэробика»

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа: 01-58

Дата проведения: - 13.12.2023.

Время проведения: 18 ч. 30 мин.

**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.

И. п-.стойка руки на пояс перед степом.

1 -правую ногу  на степ на носок.

2-вернуться в и.п.

3-4-то же левой.

И.п.-то же.

1-правую ногу на степ на пятку.

2-и.п.

3-4 –то же левой

Основной шаг.

И.п-о.с. перед платформой.

1-встать правой ногой на степ.

2 – приставить ле-

вую.

3-правая на пол.

4-и.п.

И.п.-то же.

1-встать правой ногой на платформу, правую руку в сторону.

2-приставить левую ногу левую руку в

сторону.

3-правая на пол правую руку вниз.

4-прийти в и.п.

И.п.-то же.

1-встать правой на платформу правую руку вверх.

2-при-ставить левую ногу левую руку вверх.

3-правую ногу на пол правую руку вниз.

4-и.тп.

И. п. -.стойка руки на пояс.

1-2правая на степ  левую согнуть вперед.

3-4-вернуться в и.п. 5-8 то же левой.

И.п.-то же.

1-2 правая на степ руки в стороны.

3-4 –вернуться в и.п.

5-8 то же

левой.

И.п.-выпад левой  на степ руки на пояс.

1-3 пружинистые приседания.

4-смена положения ног.

5-8 то же на правой.

И.п-с. на платформе.

1-присесть руки

Вперед.

2-вернуться в и.п.

И. п. –то же

1-шаг правой вправо на платформу правую руку вверх.

2-шаг левой влево на платформу левая рука вверх.

3-шаг правой назад правая рукавниз.

4-шаг левой в и.п. левая рука вниз.

И.п.-о.с. правым боком к платформе.

1-шаг правой на степ.

2-приставить левую на степ.

3-шаг правой на пол.

4- приставить левую.

5-8-то же левым боком к платформе.

И.п.-стойка ноги врозь поперек платформы руки на пояс, платформа между ног.

1-прыжком стойка ноги вместе на платформе.

2- вернуться в и.п.

 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 верх 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-планформе.

Обратная связь:

Фото   самостоятельного   выполнения   задания   отправлять   на

электронную   почту  [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для   педагога:

Скворцова Ирина Андреевна