**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение - «Фитнес-аэробика»

Программа – «Фитнес-аэробика»

Группа – 01-61

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 13.40

Тема занятия: «Степ-аэробика. Основные исходящие позиции: фронтальная, крайняя, сверху, боковая, верхом»

Разминка

Каждому упражнению уделяйте около одной минуты:

* ходьба на месте;
* бег на месте в спокойном темпе;
* махи руками.
* наклоны: руки на поясе, последовательно выполняются наклоны — влево, вправо, вперёд, назад;
* подъём на носочках (5-6 повторов): вдох — широко развести руки в стороны, выдох — потянуться вверх на носочках максимально высоко, ненадолго задержаться в этом положении и опуститься;
* упражнение для плеч и рук: поочередно, а затем вместе, поднимать и опускать плечи, после — по очереди выполнить махи руками;
* наклоны головой (4-6 повторов) — в неторопливом темпе выполняются наклоны головой влево и вправо, затем можно переходить к аккуратным круговым движениям по часовой и против часовой стрелки.

1. Разминка, ссылка на видео в ютюб: <https://www.youtube.com/watch?v=lubuNktNTxA&t=38s>

Переходим к работе на степ-платформе.

Как использовать степ-платформу:

Ноги на ширине плеч, спина прямая. Шагните на степ опорной ногой, переносите на нее нагрузку тела и начинайте подниматься на платформу. Поставив на возвышенность вторую ногу, согните ее в колене и максимально подтяните вверх. Разогните колено и вернитесь в исходное положение.

Ниже приведен список подходов к степ-платформе и основных элементов на степе:

Фронтальный подход к степ-платформе (Ф)

Подход сверху (В)

Подход сбоку (Б)

Подход с конца (К)

Подход по сторонам (С)

Подход с угла (У)







Основные элементы:

|  |
| --- |
| **Основные элементы** |
| **Терминология** | **Ведущая нога (П-правая нога;****Л-левая нога)** | **Подход** | **Описание** |
| БЭЙСИК СТЕП | **любая** | **Ф, В, К, У** | вверх, вверх, вниз,вниз или вниз, вниз,вверх, вверх. |
| ВИ-СТЕП | **ПН или ЛН** | **ФВ** | Широкий бейсик степ. |
| ЛИФТ СТЕП | **ПН или ЛН** | **все** | вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем. |
| ТЭП-АП, ТЭП-ДАУН | **любая** | **Ф, В, Б, К, У** | вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание. |
| ТЭП-АП | **попеременно** | **Ф, В, К, У** | вверх, касание, вниз, вниз. |
| ТЭП-ДАУН | **попеременно** | **Ф, В, К, У** | верх, вверх, вниз, касание. |
| ТЕН СТЕП | **попеременно** | **Б, В** | вверх, вверх, вниз, касание лицом к степу - подход зависит от последующего шага на степ. |
| СТРАДЛ ДАУН | **ПН или ЛН** | **В** | вниз, вниз, вверх, вверх или вниз, вниз, вверх, касание. |
| СТРАДЛ АП | **ПН или ЛН** | **С** | вверх, вверх, вниз, вниз или вверх, вверх, вниз, касание. |
| ОВЕР-СТЕП | **попеременно** | **Б, В** | вверх, вверх, вниз, касание. |
| ТИ-СТЕП | **ПН или ЛН** | **К, В, С** | вверх, вверх, страдлдаун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход). |
| Э-КРОСС | **попеременно** | **В, К** | Вверх, вверх, вниз, касание. |
| КОНЭ ТУ КОНЭ | **попеременно** | **У** | вверх, вверх, вниз, касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону). |
| ЛАНЧ (ВЫПАД) | **попеременно** | **В** | При попеременном выполнении пятка на пол не ставится |
| У-ТЕН | **любая** | **все** | Маленький тен-степ на месте или маленький тен-степ из стороны в сторону. |
| А-СТЕП | **любая** | **Ф, Б** | перевернутый Ви-степ или большой овер ве топ. |
| ЭЛЬ-СТЕП | **любая** | **Ф, К, Б** | вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход). |
| РЕПИТ (ПОВТОР) | **любая** | **все** | Вариант лифт степ. |

Практика:

Выполнить упражнения, используя видео по ссылке:

<https://www.youtube.com/watch?v=Bd1-hj7-WYo>

Вместо степа можно использовать свернутый несколько раз коврик.

Домашнее задание:

- повторить изученный материал

Обратная связь: Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistuz@mail.ru для педагога Ивановой Ю.Н.