**План-конспект занятия**

**Педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Объединение - «Фитнес-аэробика»

Программа – «Фитнес-аэробика»

Группа – 02-60

Дата проведения: 15.12.2023

Время проведения: 15.20

Тема занятия: «Танцевальная аэробика. Шаг с подъемом»

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>

## 2. Что такое фитнес-практика Дэнс Аэробика

Данный вид аэробики представляет собой свод упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. Dance Aerobica способна творить настоящие чудеса, и работает в нескольких направлениях:

* избавление от нежелательных килограммов;
* усиление тонуса мышц;
* выравнивание осанки;
* улучшение координации;
* урегулирование работы сердечно-сосудистой системы;
* усовершенствование пластики.

**Принципы движения**

Программа танцевальной аэробики базируется на определенных принципах (или типах) движения:

* Изоляция – это работа одной части тела (например, бедра или руки в суставе), в то время как другие остаются неподвижными.
* Полицентрика – это автономные движения сразу нескольких частей тела, исходящих из разных центров. При этом скорость и амплитуда их, как правило, совпадают.
* Мультипликация напоминает процесс раскадровки, когда одно движение раскладывается на несколько составляющих.
* Оппозиция. Этот принцип предполагает намеренное нарушение прямой линии с целью противопоставления одной части тела другой.
* Противодвижение является вариантом оппозиции. Это встречное движение одной части тела к другой.

В аэробике есть варианты движений, что позволяет учесть различные уровни работы ног*:* есть варианты с подъем колена вверх, захлест голени, с подъемом стопы (Кик).

Варианты движений, можно найти на видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=PrL8yNo8X>

Практика:

Выполнить упражнения, используя видео по ссылке выше.

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](mailto:metodistuz@mail.ru) для педагога Ивановой Ю.Н.