**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Ивановой Юлии Николаевны**

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа – 02-88

Дата проведения: - 30.12.2022

Время проведения: 13 ч. 40 мин.

**Тема занятия:** Танцевальная аэробика. Упражнения на степ-платформе. Шаг через платформу (overthetop).

**Цель занятия:** повторить и отработать шаг «Over the top».

**Теоритическая часть:**

1. **Разминка**

**Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:**

1. Ходьба на месте: 1 минута
2. Суставная гимнастика: 2-3 минуты
3. Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
4. Кардио-разогрев: 2-3 минуты
5. Восстановление дыхание: 0,5-1 минута



Рис. 1. Примеры упражнений для разминки

1. **Основная чяасть**

**Отработка шага Over the top или Over**

Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.



Фото. Степ-аэробика

**Видео-инструкция (шаг Over – 1.10 мин.)**

<https://www.youtube.com/watch?v=-xA23bZkKYk>

**3. Заминка**

Важный этап каждого занятия. Это комплекс упражнений, проводимый по завершении тренировки. Сюда относятся только спокойные упражнения.



Рис. Примеры упражнений для заминки

*Свойства заминки:*

· Расслабление мышц;

· Снижение частоты пульса, восстановление дыхания;

· Снятие закрепощения мышц;

· Восстановление нервной системы.

Заминка является самой простой и приятной частью любой тренировки. Способствует быстрому достижению желаемого результата.

**Домашнее задание:**

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

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту

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

 (ФИО)