**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Скворцова Ирина Андреевна**

Объединение – Фитнес-аэробика

Программа - «Фитнес-аэробика»

Группа: 01-58

Дата проведения: - 18.12.2023.

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.

1. Базовый шаг или Basic Step

Шагните на степ-платформу поочередно двумя ногами. Выполняется на четыре счета.

Базовый шаг

2. Шаги буквой V или V-step

Шагните поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа.

Шаги буквой V

3. Шаг с захлестом голени или Curl

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левой выполните замах назад. Пятка должна коснуться левой ягодицы. Затем выполните на другую сторону.

Захлест голени

4. Шаг с подъемом колена или Knee up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую согните в колене и подтяните к животу. Затем выполните на другую сторону.

Подъем колен

5. Шаг с подъемом ноги или Kick up

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую выбросите вперед. Затем выполните на другую сторону.

Удар ногой

6. Касание пола

Стоя на середине степ-платформы, касайтесь поочередно ногами пола то одной ногой, то другой.

Касание пола

7. Отведение ноги назад

Шагните правой ногой на угол степ-платформы, а левую отведите максимально назад, не сгибая ее в колене. Руки поднимайте синхронно с поднятием ноги. Затем выполните на другую сторону.

Отведение ноги назад

8. Отведение ноги в сторону

Шагните правой ногой на степ-платформу, а левую отведите вбок, не сгибая ее в колене. Руки двигайте в сторону синхронно с поднятием ноги. Затем выполните на другую сторону.

Подъем ноги в сторону

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 для педагога

Скворцова Ирина Андреевна