

«Согласовано»  
Протокол ПС  
МБУДО «ДЮОЦ «Надежда»  
№ 5 от 06.04.2020 г.

«Утверждено»  
Приказ МБУДО «ДЮОЦ «Надежда»  
№\_\_ от 06.04.2020 г.  
Директор В.В. Соколов \_\_\_\_\_

**План – конспект занятия**  
**по дооп «Детская оздоровительная аэробика»**  
**педагога дополнительного образования Гудковой Натальи Владимировны**  
**(с применением дистанционных образовательных технологий)**

**Блок: степ-аэробика**  
**Комплекс № 2**

**Период обучения – апрель 2020 г.**

**Длительность: 25 мин**

**Задачи:**

1. упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ- платформе.
2. развивать мышечную силу и выносливость.
3. воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

**Форма проведения:** дистанционно

**Инвентарь:** мяч, степ-платформа (можно заменить на дощечку высотой 10-15 см)

Часть занятия	Содержание	Доз-ка	Общие методические указания
Вводная часть	Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы со сменой положения рук( на пояс, в сторону, за голову)	1 мин	Спина прямая, голову не опускать, плечи расправлены.
	Разновидности бега : на месте, с захлестом голеней назад, руки на пояс, приставным шагом, подскоками.	1 мин	
	Игровое упр. «Муравьишки» в чередовании с игровым упр. « Обезьянки».	30 с.	
	Стретчинг « Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2-руки опустить, выдох, расслабиться.	30 с.	
Основная часть	<b>Степ-аэробика с мячом.</b> Упр.1	5 мин.	
	И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. 1-2 – подбросить мяч вверх, 3-4 – поймать	10 раз	
	Упр 2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони перед собой . 1- отвести прямую руку назад, 2- переложить мяч в др.	10 раз	
Упр 3. И.п.: сидя, по- турецки. 1- наклониться вперед, мячом потянуться вперед. 2- вернуться в и.п.; 3-4- мяч подбросить и поймать его.	10 раз		

	<p>Упр 4. И.п.: лежа на спине, мяч в прямых руках, руки отвести назад за голову. 1-4 – перевернуться на живот, мяч держать в прямых руках ; 5-8 – вернуться в и.п.</p> <p>Упр 5. Отбивать мяч двумя руками от пола.</p> <p>Упр 6. Дыхательное упр. «Трубач» И.п.- сидя на стуле, кисти сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох.</p> <p><b>Силовая гимнастика.</b></p> <p>2. Упражнения сидя на степе: <b>Отжимания</b> (лицом к потолку) от степа на трицепс. <b>Пресс-</b> ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола <b>Стрейчинг</b> – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед.</p> <p><b>3. Упражнения лежа на степе:</b> <b>Мышцы груди и рук:</b> Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. <b>Мышцы ног:</b> Лежа на спине на степе, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу.</p> <p><b>4. Подвижная игра «Удержись - со степа не свались»</b> Бегаю вокруг степа. По сигналу должны занять степ, встать на степ, ноги в стороны.</p> <p><b>Школа мяча.</b> Ходьба с отбиванием мяча от пола с перепрыгиванием через степ-платформу двумя ногами. Ползание на низких четвереньках вокруг степа с толканием мяча головой. Подбрасывание и ловля мяча стоя на платформе</p>	<p>10 раз</p> <p>20 раз 6 раз</p> <p>5 мин 2 мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Стоять на месте.</p> <p>Медленный темп.</p> <p>таз параллельно полу</p>
<p>Заключит. часть.</p>	<p><b>Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упр. Стретчинга.</b> <b>Упр. «Ракета»</b> И.п. : широкая стойка, левая стопа развернута наружу, руки опущены вдоль туловища. 1- повернуть туловище налево, вдох. 2- опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене, пока бедро не образует с голенью прямой угол, выдох. 3- вытянуть руки над головой ладонями внутрь, вдох. 4- руки опустить, колено выпрямить, выдох.</p> <p><b>Упр. «Собачка»</b> И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.</p> <p><b>Упр. «Цапля»</b> <b>Упр. «Павлин»</b></p>	<p>4 мин</p> <p>10 с х 2р</p> <p>10 с. 10с х2р. 10с.</p>	