

«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 № 3

Период обучения – апрель 2020г.

Длительность: 25 мин

Задачи:

1. упражнять в подбрасывании и ловле мяча стоя на степ-платформе; упражнять в отбивании мяча об пол и ловле его, стоя на степ-платформе;
2. развивать мышечную силу и выносливость, эмоциональную закрепощенность;
3. воспитывать привычку к занятиям физической культурой.

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	1. Маршировка по кругу. 2. Ходьба спиной вперед. 3. Бег с закидыванием голеней назад, руки на поясе. 4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе.	1 2	Спина прямая, голову не опускать, плечи расправлены
Основная часть	Степ-аэробика с мячом (5 мин). <i>1. Упражнение «Разминка стопы»</i> И.п.: стоя перед степ-платформой, мяч на полу, руки на поясе. 1 — подняться на степ-платформу на правый носок, голову наклонить направо; 2 — подняться на левый носок, голову наклонить налево. <i>2. Упражнение «Встанем» с мячом</i> И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с мячом выпрямить вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с мячом опустить.	18 мин 6-8р 6-8 р.	

Основная часть	<p><i>3. Упражнение «Плие»</i> И.п.: то же. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу в сторону, правая рука в сторону; 2 — шаг с левой ноги на степ-платформу в сторону, левая рука в сторону; 3 — полуприсед, ноги на ширине плеч, руками выполнить хлопок над головой; 4 — встать, руки в стороны; 5 — шаг с правой ноги назад на пол, правая рука на пояс; 6 — шаг с левой ноги, левая рука на пояс; 7 — присесть, хлопок перед собой прямыми руками; 8 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.</p>	6-8 р.	
	<p><i>4. Упражнение «Хоп»</i> И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1 — подъем с правой ноги на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, носок оттянуть в пол, руки вперед, кисти сжать в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на пояс; 4 — правую ногу подставить к левой. То же с левой ноги.</p>	6 р	
	<p><i>5. Упражнение «Махи в сторону»</i> и.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки развести в стороны; 4 — подставить ногу; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.</p>	6 р	
	<p><i>6. Упражнение «Боковой подъем» с мячом</i> И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч перед грудью. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3—4 — подбросить мяч вверх и поймать его; 5 — поставить левую ногу на пол; 6 — поставить правую ногу на пол; 7—8 — подбросить мяч вверх и поймать его.</p>	6 р.	
	<p><i>7. Упражнение «Крест» с мячом.</i> И.п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в опущенных руках. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вперед; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.</p>	6 р	
	<p><i>8. Дыхательная гимнастика</i> Упражнение «Трубач» И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох. Упражнение «Каша кипит» . И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».</p>	6 р	
	<p><i>Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин).</i> <i>1. Упражнение «Наклонись» с мячом.</i> И.п.: сидя на степ-платформе, стопы стоят на полу, колени</p>	6 р.	

<p>Заключительная часть</p>	<p>вместе, мяч на коленях. 1 — руки выпрямить с мячом вперед; 2 — выпрямить ноги в стороны; 3 — наклониться вперед, потянуться вперед за мячом; 4 — вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнение «Мостик» с мячом (6 раз) Й.п.: лежа на полу на спине, руки вдоль туловища, стопы стоят на степ-платформе, мяч зажат между коленями. 1—2 — поднять ягодицы, мяч держать коленями; 3—4 — вернуться в и.п.</p> <p>3. Упражнение «Ванька-встанька». Й.п.: лежа на спине перед степ-платформой, мяч в прямых руках за головой, голень лежит на платформе. 1-4 – с помощью маха рук сесть, потянуться мячом к носкам ног; 5- 8 – вернуться в и.п.</p> <p>4. Упражнение «Дельфин». Й.п.: лежа на степ-платформе на животе, мяч в обеих руках впереди лежит на полу, носки ног упираются в пол. 1-4 прогнуться, поднять руки вверх с мячом , носки ног лежат на полу, 5-8 вернуться в и.п.</p> <p><i>Дыхательная гимнастика</i> Упражнение «Трубач». И.п. — сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный вдох с громким произнесением «ф-ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох. Упражнение «Каша кипит». И.п. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «ш-ш-ш-ш».</p> <p><i>Школа мяча.</i></p>	<p>4 мин</p> <p>6 р</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p> <p>5 р.</p> <p>6 р.</p> <p>6 р.</p>	<p>Выполнять шаги в центр степ-платформы;</p> <p>Ставить на степ-платформу всю подошву при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку;</p> <p>Опускаясь со степ-платформы, вставать достаточно близко к ней;</p>
	<p align="center">Подвижная игра «Лиса и тушканчик»</p> <p>По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».</p>		
	<p align="center">Релаксация под спокойную музыку</p> <p align="center">1. Упражнения на расслабление дыхания.</p> <p align="center">2. Упражнение на расслабление мышц рук и ног.</p>		