**МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ»**

**Секция «СТЭП- аэробика»**

**Тема: «Комплекс «Базовый».**

Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | Название темы | К-во часов | Ссылка на источник | Задание |
| 28.04.20 | Занятие через дистанционное обучение:  «Разучивание упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений» | 1 | <https://youtu.be/DPJAyKWXGyY> | Выполнять упражнения, указанные в видео |
| Выполнение упражнений | 1 |
| 30.04.20 | Занятие через дистанционное обучение:  «Знакомство с базовыми шагами классической аэробики  Выполнение упражнений» | 1 | <https://youtu.be/DPJAyKWXGyY> | Выполнять упражнения, указанные в видео |
| 07.05.20 | Занятие через дистанционное обучение:  «Совершенствование упражнений степ-аэробики» | 2 | <https://youtu.be/DPJAyKWXGyY> | Выполнять упражнения, указанные в видео |
|  | ИТОГО: | 5 |  |  |

Базовые шаги:

**Step touh (степ тач)** – приставной шаг в сторону.

**V-step (ви-степ)** – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе.

**Toe touch (тоу тач)** – касание носком пола или степа.

Разучивание, совершенствование упражнений степ-аэробики и формирование следующих двигательных умений:

|  |  |
| --- | --- |
| Основные движения | Двигательные умения |
| Равновесие | Стоять на одной ноге на степе, закрыв глаза. С предметом на голове встать на степ, сойти со степа. |
| Прыжки | Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40-50 см. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см |
| Ходьба | Ходьба перешагивая степы. Ходьба с перешагиванием через степы. |
| Бег | Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ. |

Новикова С.В.