**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение - «Основы гимнастики»

Программа - «Основы гимнастики».

Группа – 01-86, 01-89

Дата проведения: - 20.12.2022.

Время проведения: 08 ч. 30 мин., 10 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «СФП. Упражнения на развитие ловкости и координации».

**Цель занятия:** развитие ловкости и координации с помощью СФП.

**Ход занятия:**

***Подготовительная часть:***

ОРУ (в движении) повторения упражнения по 10 раз в каждую сторону.

1) наклоны головы влево, вправо; вперед, назад.

2) поднимаем и опускаем плечи вверх, вниз.

3) круговые движения в локтевых суставах внутрь, наружу.

4) круговые движения в запястьях.

5) круговые движения прямыми руками вперед, назад.

6) правая рука вверх, левая вниз, отведение прямых рук назад, со сменой положения рук.

7) Руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах. 1-2- отведение согнутых рук назад, 3-4- прямых.

8) Выпад с поворотам туловища, шаг правой ногой вперед, поворот вправо, шаг левой ногой вперед, поворот влево.

9) Наклоны на каждый шаг.

***СФП основная часть:***

Прыжки через гимнастическую скакалку: прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах (30 раз)

Упражнения на координацию движений + упражнения на пресс для детей

1) Равновесия на одной ноге типа «ласточка» и «флажок»

2) Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

3) Лягушка (отскоки и подскоки из положения "упор присев" + встаём; можно добавить отжимание) – 20 раз

4) Планка в динамике "Локоть-ладонь" (из положения планки на локтях переходим в классическую планку и возвращаемся обратно) 1 минута

5) Хвост кенгуру (подъем ног вверх из положения лежа на спине, держась руками за что-нибудь за головой) 3 подхода по 30 секунд.

6) Игровая часть – эстафеты с элементами равновесия

***Заключительная часть:***

1) Восстанавливаем дыхание, делая глубокий вдох через нос и выдыхая через рот и одновременно на выходе поднимаем прямые руки вверх и при выдохе опускаем вниз через стороны повторить 10 раз.

2) Ноги на ширине плеч делаем наклон вниз и немного там подержаться затем выпрямиться повторить 10 раз

3) Растяжка на шпагате

**Домашнее задание**:

- Прыжки на скакалке

-Отжимания

**Обратная связь:** Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Бунеевой В.А.