**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – «Основы гимнастики»

Программа - «Основы гимнастики».

Группа – 01-87

Дата проведения: - 20.12.2022.

Время проведения: 13 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, развития мышц рук, развития мышц брюшного пресса, мышц спины»

**Цель занятия:** Правильное формирование костно-мышечного корсета позвоночника, за счет проведения систематических занятий укрепляющей физкультурой

**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.

10) Складки сидя на полу, сгибая туловище к прямым ногам (ноги вместе, ноги врозь)

***Основная часть:***

«Колобок»: Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобной траектории.

«Мост над дорогой»: Это упражнение выполняется из положения лежа на спине, при этом ноги должны быть согнуты в коленях, а ступни опираться на пол, руки остаются вдоль туловища. Нужно оторвать от пола таз и стараться прогнуться, поднимая таз как можно выше. В этом положении следует задержаться на 5 секунд, после чего вернуться в исходную позу.

«Корзина ягод»: Лежа на животе, ребенок обхватывает обеими руками лодыжки ног и старается подтянуться как можно выше до положения, похожего на объемную корзину.

«Лодочка»: Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можно дольше.

Отжимания от пола, касаясь грудной клеткой пола.

***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**:

- повторять упражнение «Лодочка» и «Мост».

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