**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – Основы гимнастики

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 01-86, 01-89

Дата проведения: - 29.12.2022.

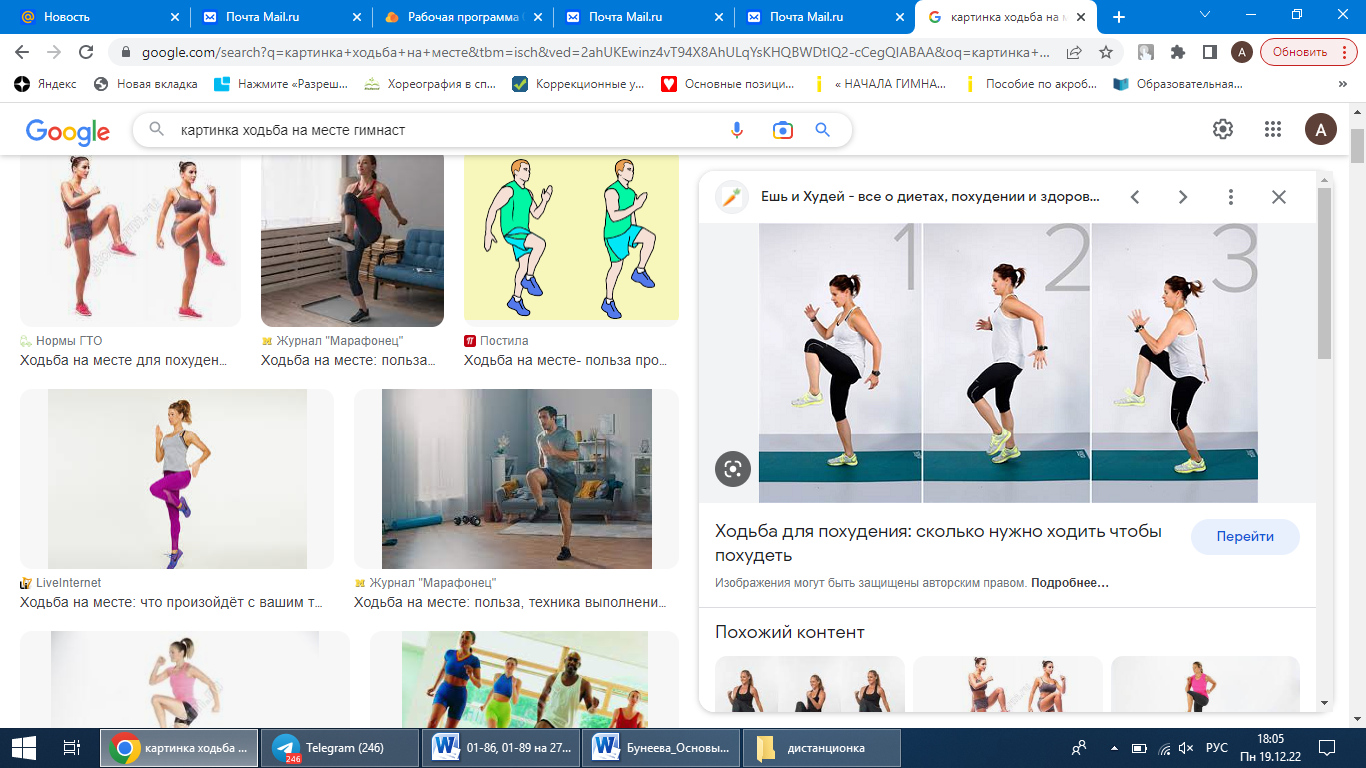
Время проведения: 08 ч. 30 мин., 10 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке; смена положения ног. Ходьба «по колючкам» (с поджатыми пальцами), чередование ходьбы на носках и на пятках».

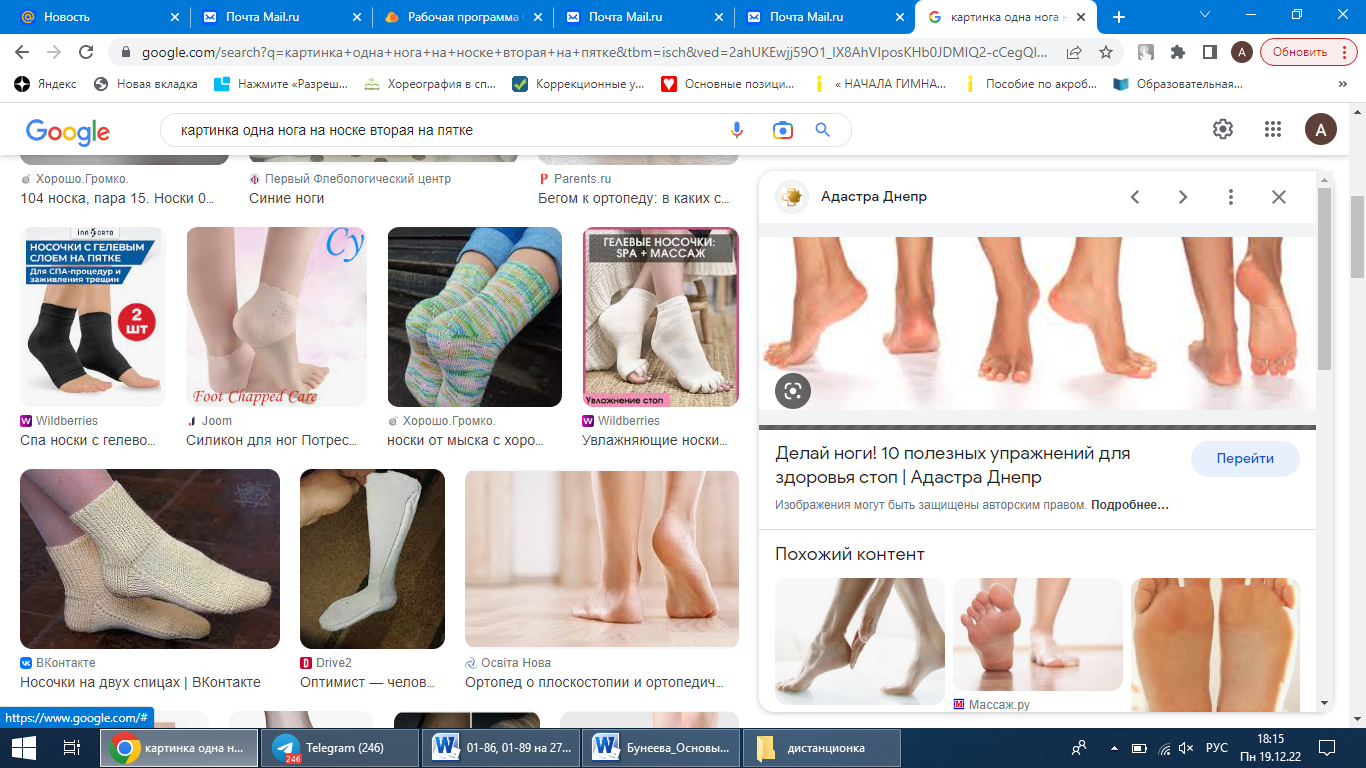
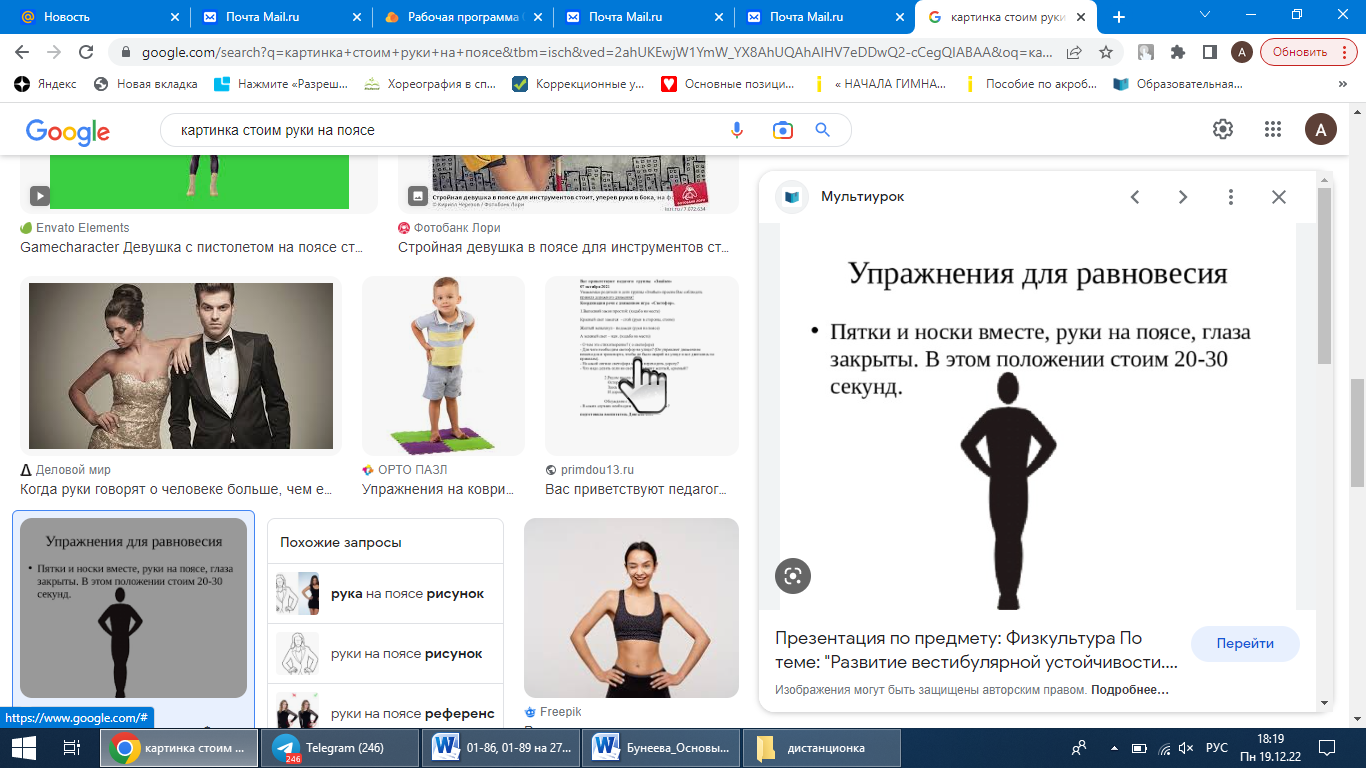
**Цель занятия:** комплекс упражнений для укрепления мышц голеностопа, свода стопы и голени.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- ходьба на месте



- стоя руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке; смена положения ног



- Ходьба «по колючкам» (с поджатыми пальцами)

**Домашнее задание**: повторить упражнения по кругу 3 раза

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Бунеевой Веры Анатольевны.