**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – Основы гимнастики

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 01-87

Дата проведения: - 30.12.2022.

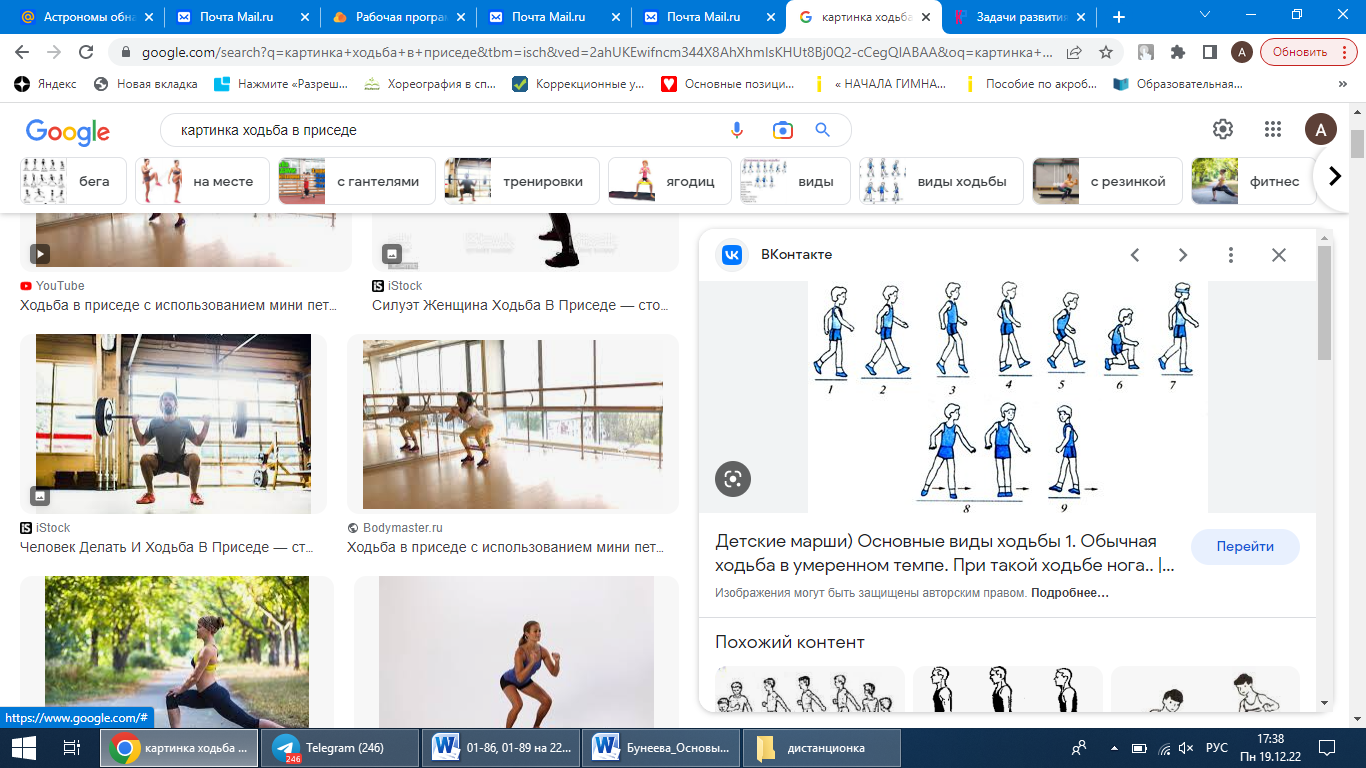
Время проведения: 13 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «СФП. Развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие гибкости: ходьба в приседе, наклоны перед/назад/влево/вправо, выпады и полушпагаты, высокие взмахи. Тест «Гибкий ли я?»

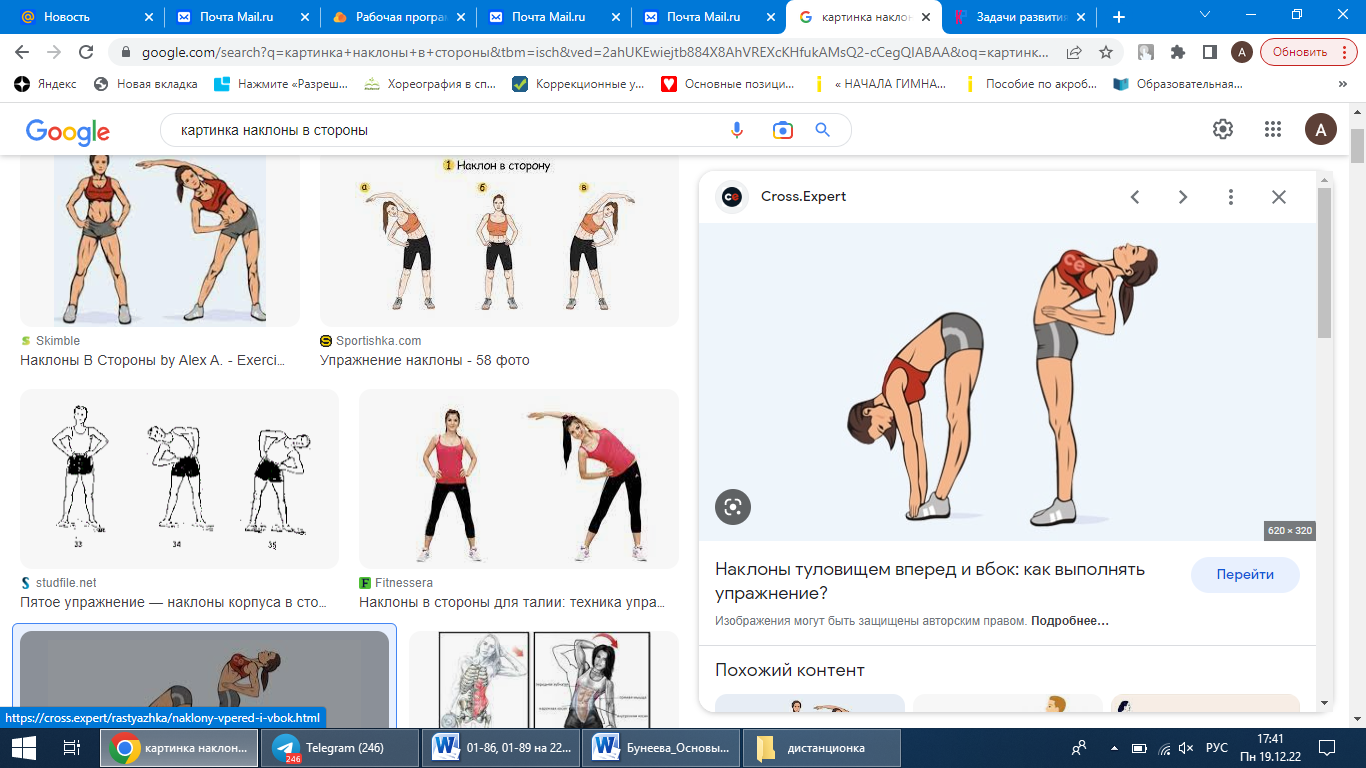
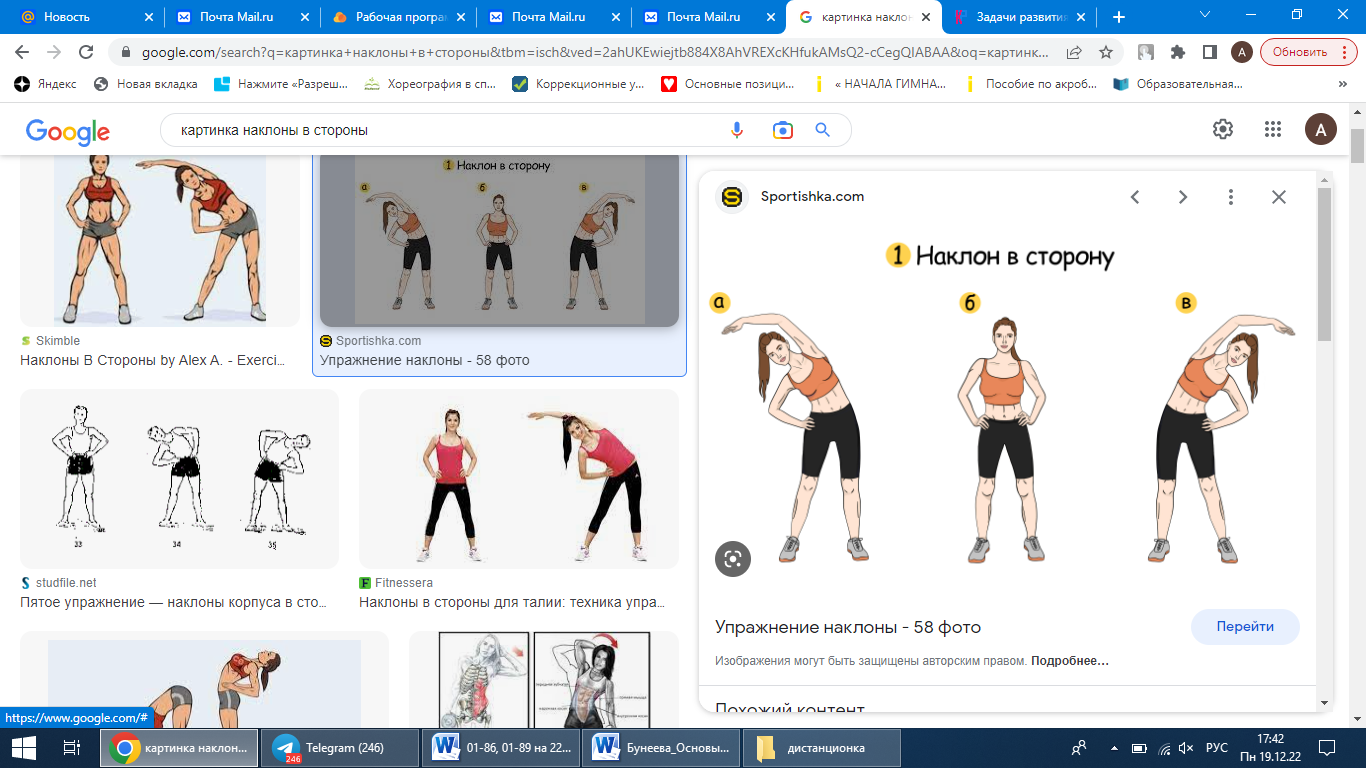
**Цель занятия:** изучить комплекс упражнений для развития гибкости (подвижности) в суставах всего тела

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

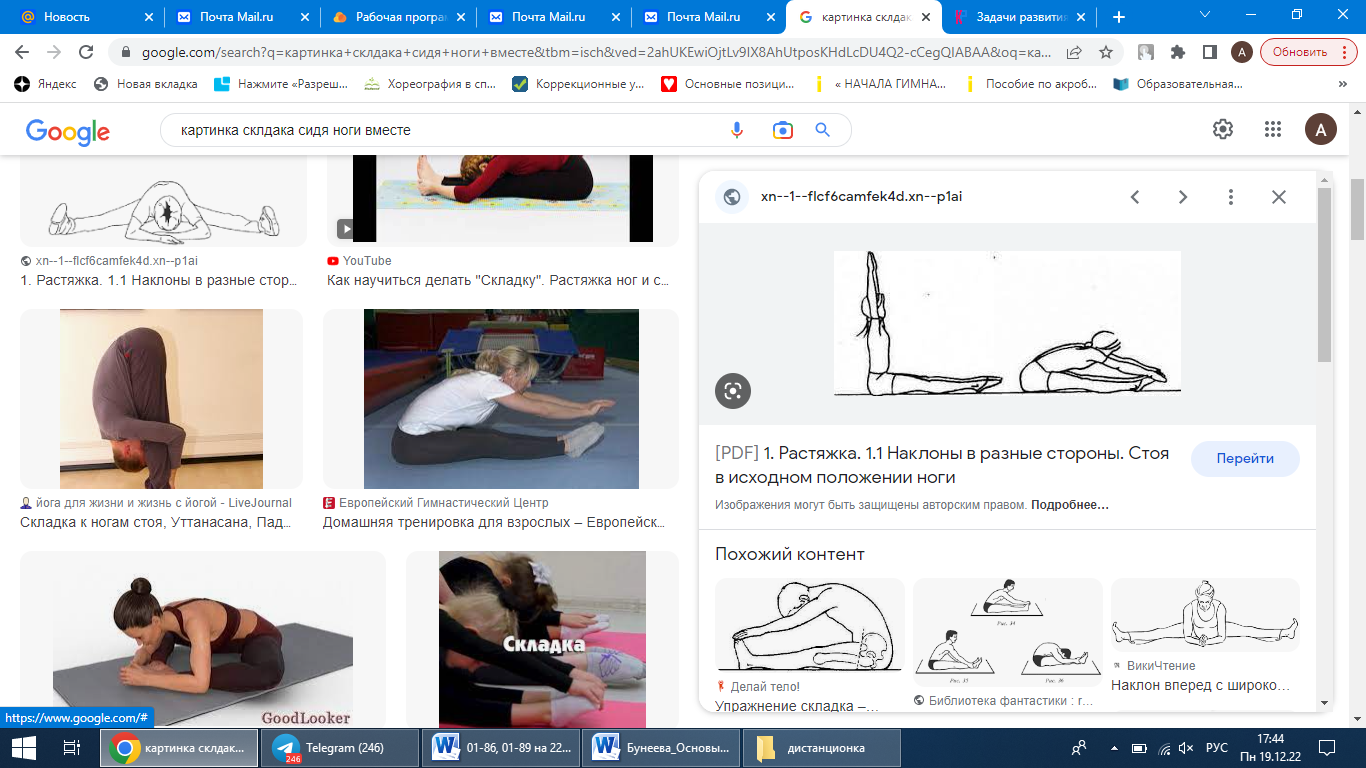
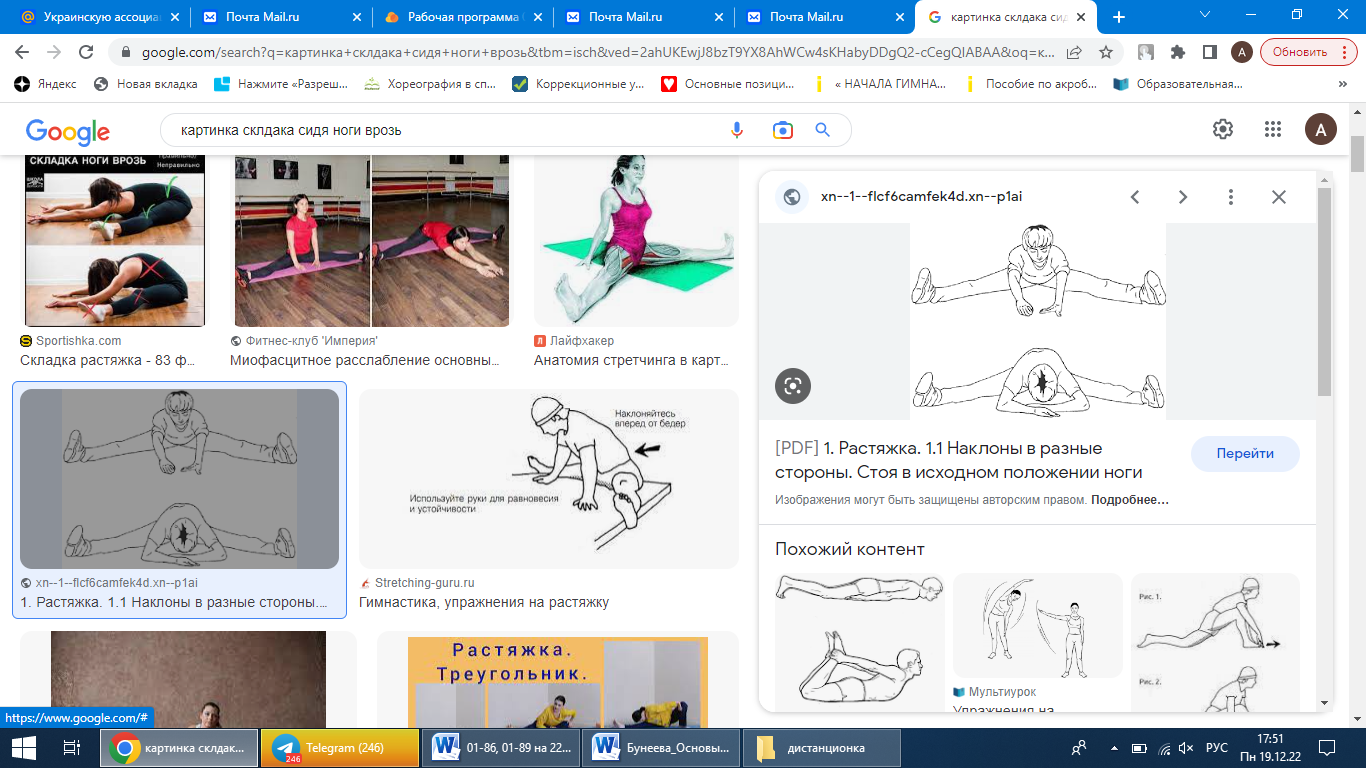
- ходьба в полуприседе и приседе



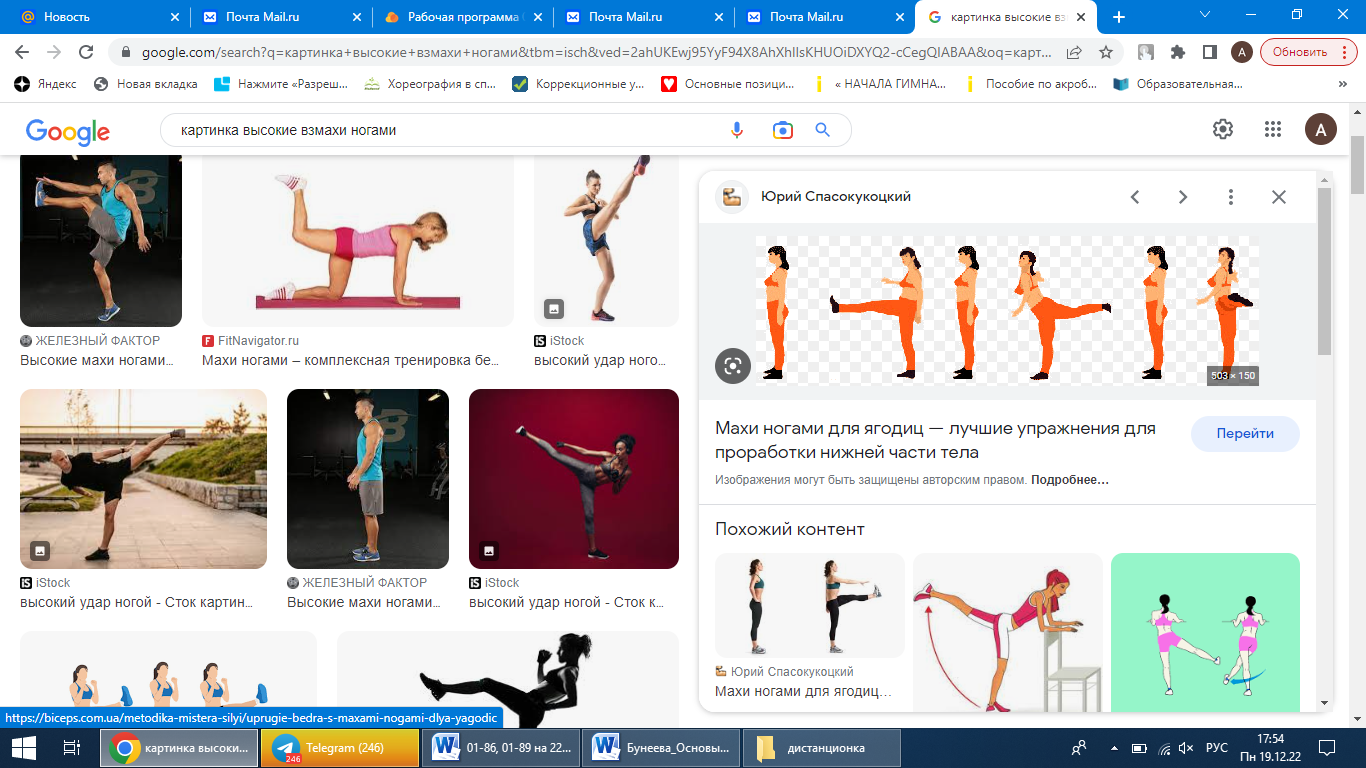
- наклоны в стороны, вперед, назад из положения стоя

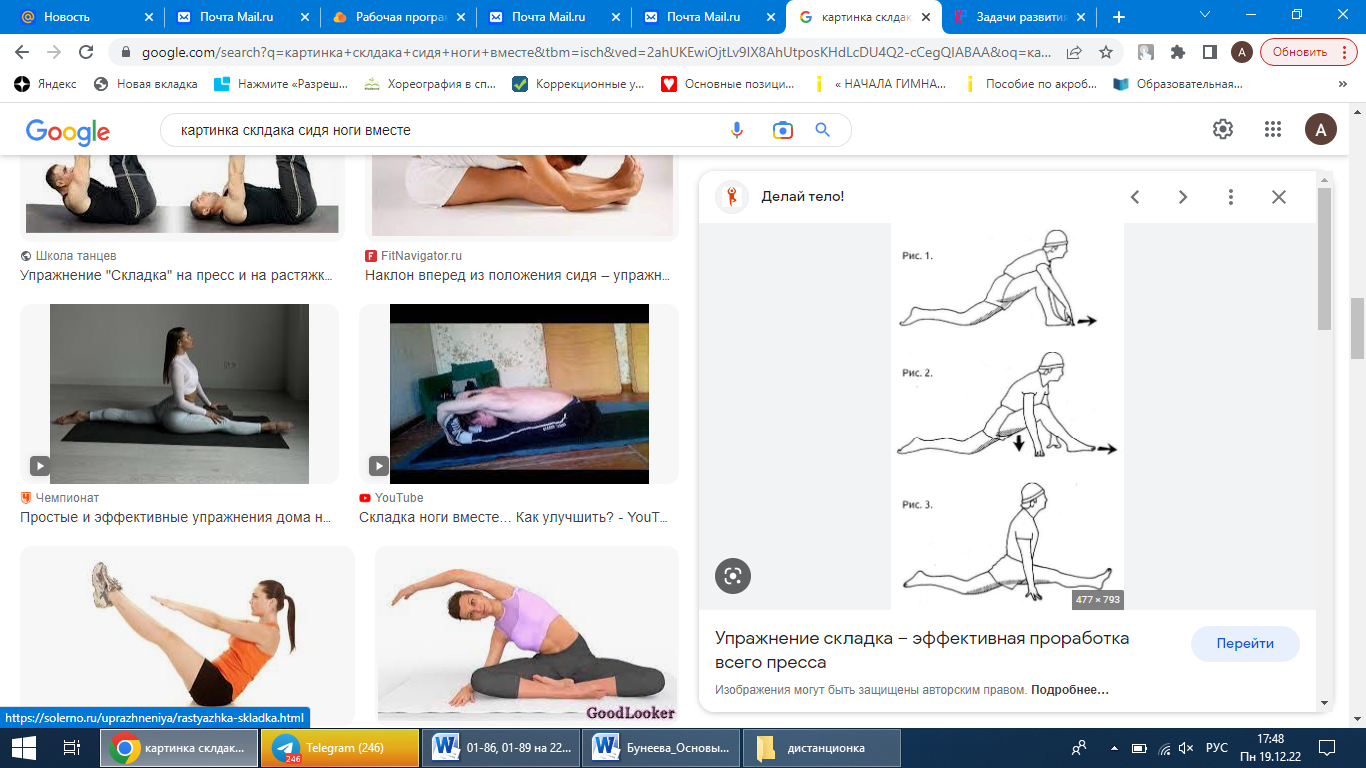
- наклоны вперед к прямым ногам (складка ноги вместе, ноги врозь)

- высокие махи ногами вперед, назад, в стороны



- полушпагаты, шпагаты;



**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.