**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение - «Основы гимнастики»

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 01-90, 01-91

Дата проведения: - 21.12.2022.

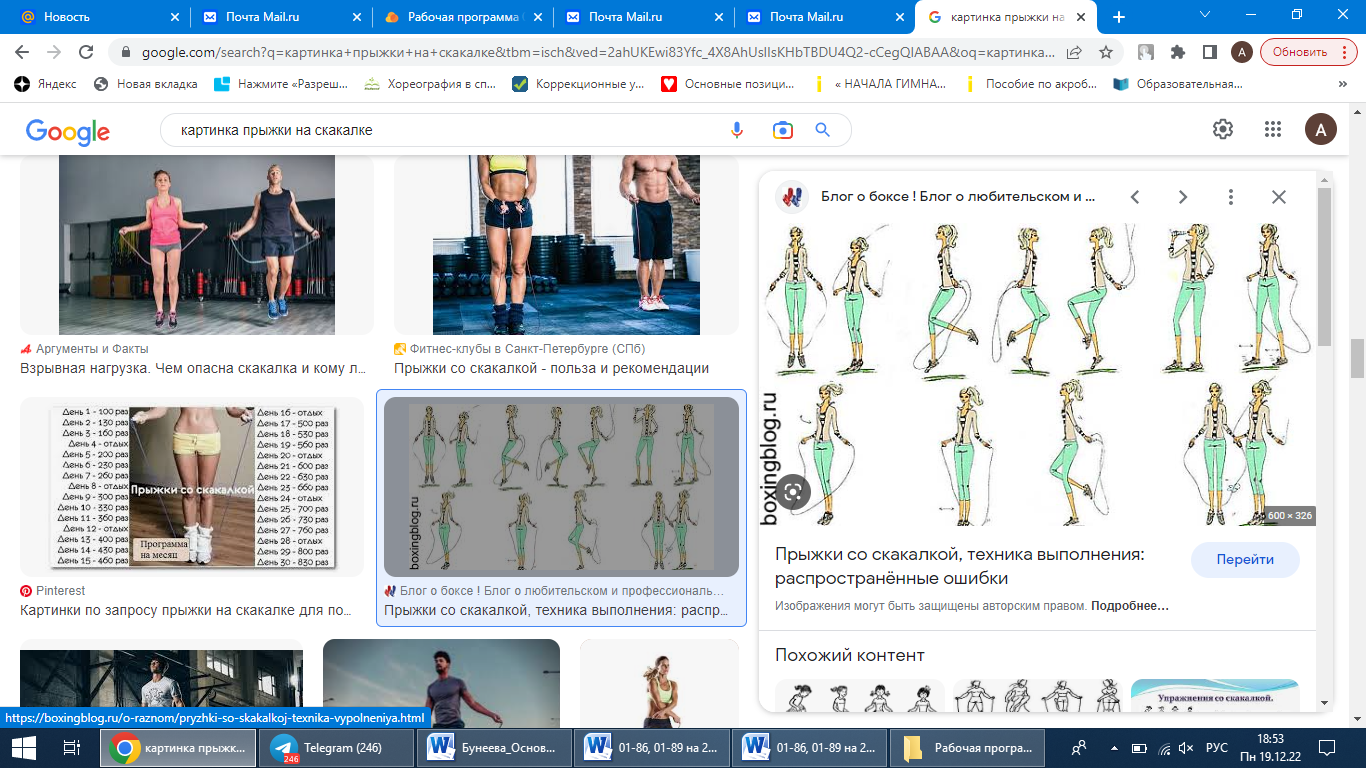
Время проведения: 16 ч. 50 мин., 18 ч. 30 мин.

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

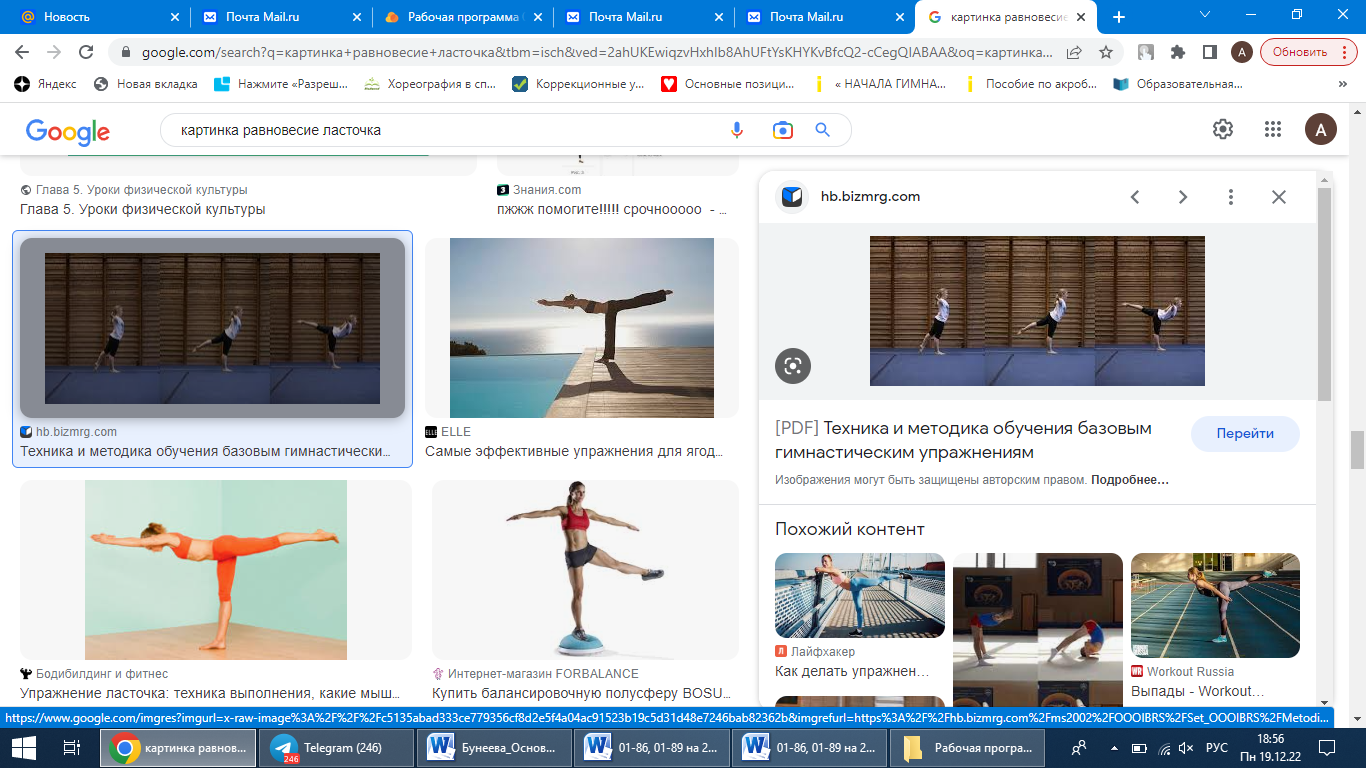
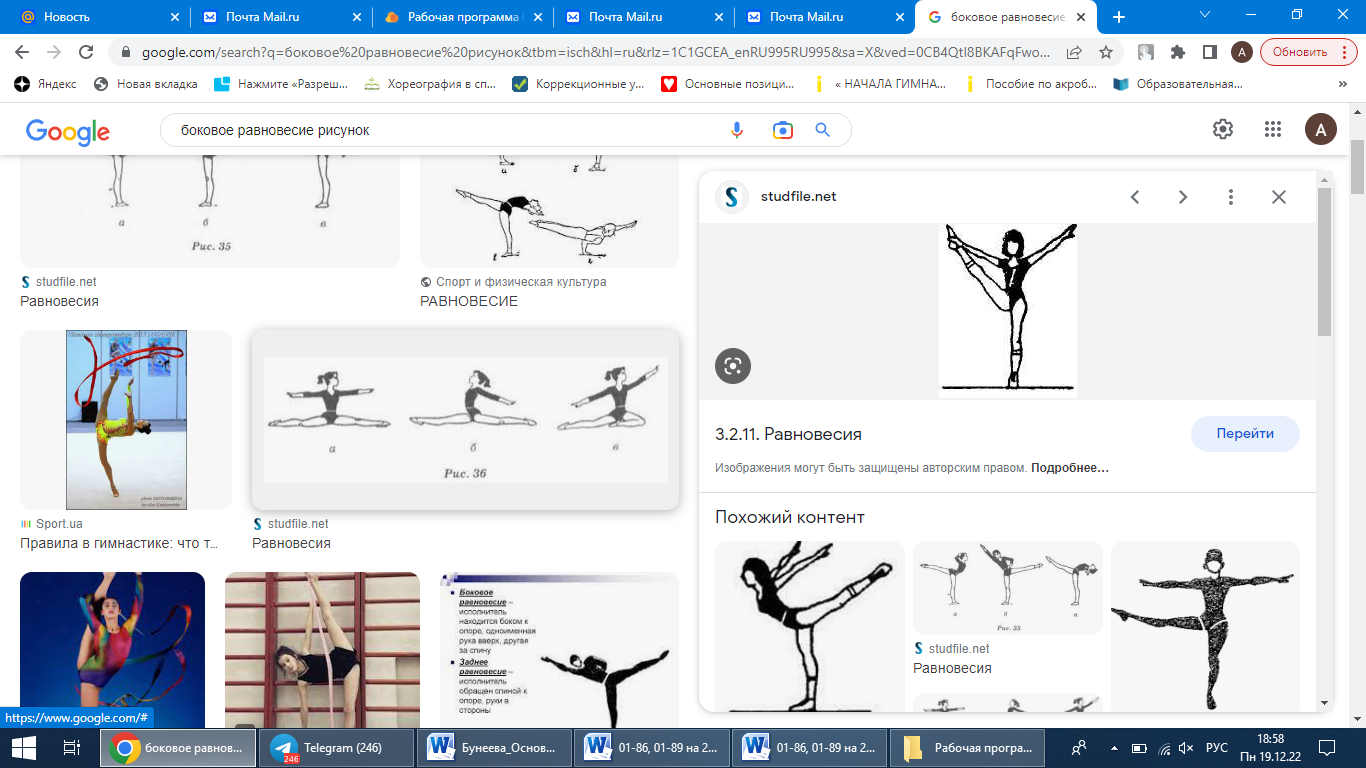
**Цель занятия:** развитие ловкости и координации с помощью СФП.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

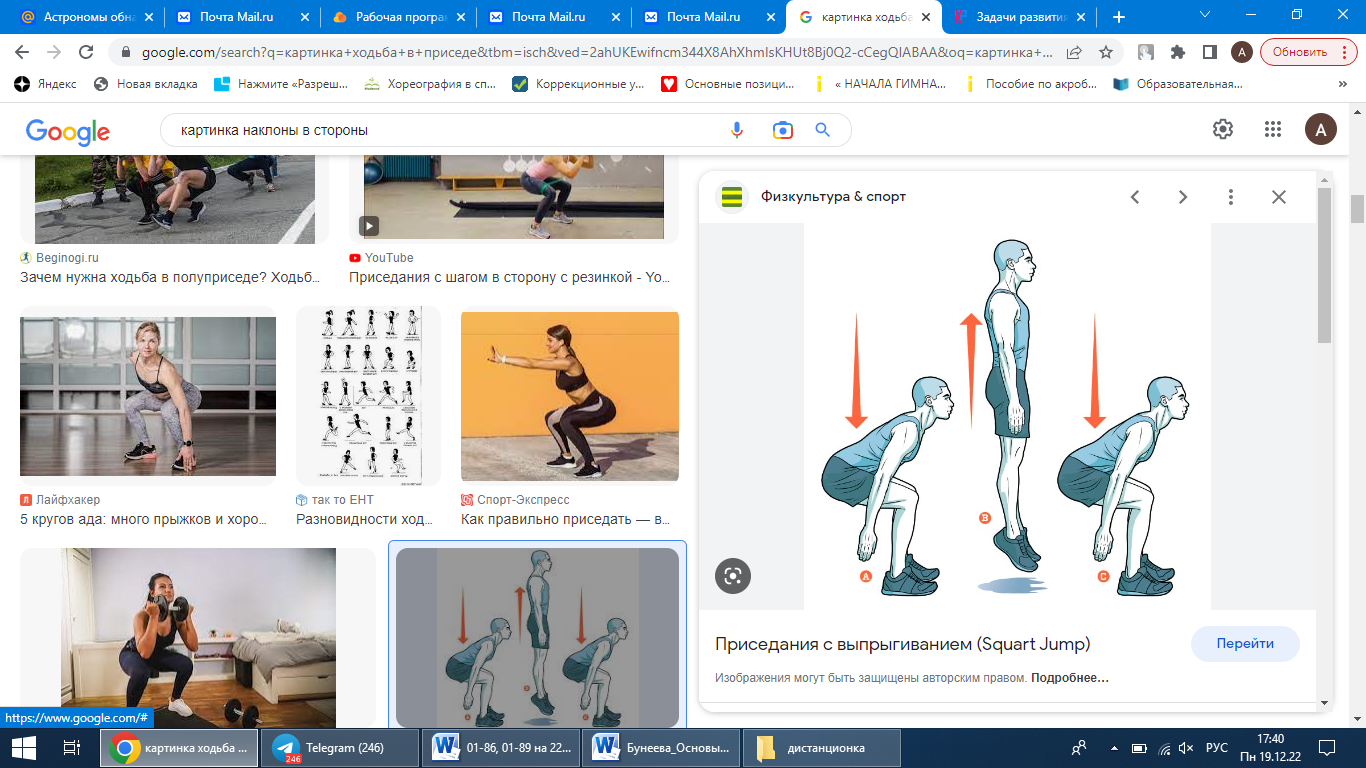
***-*** Прыжки через гимнастическую скакалку: прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух нога



- Равновесия на одной ноге типа «ласточка» и «флажок»

- Лягушка (отскоки и подскоки из положения "упор присев" + встаём (поднимаем руки вверх при выпрыгивании)



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

- Игровая часть – эстафеты с элементами равновесия

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.