**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – Основы гимнастики

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 01-86, 01-89

Дата проведения: - 22.12.2022.

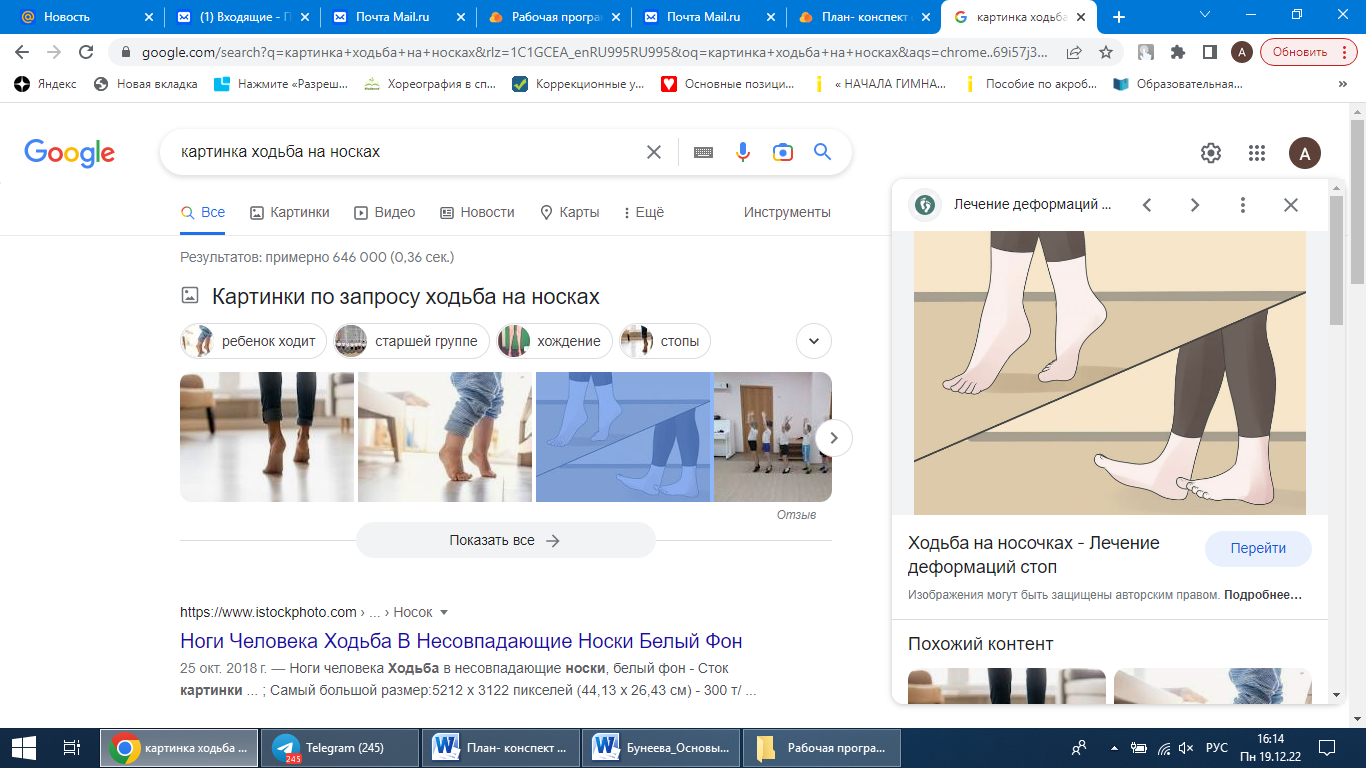
Время проведения: 08 ч. 30 мин., 10 ч. 30 мин.

**Тема занятия:** «ОФП. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, укрепление мышц свода стопы и мышц голени. Беседа о профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

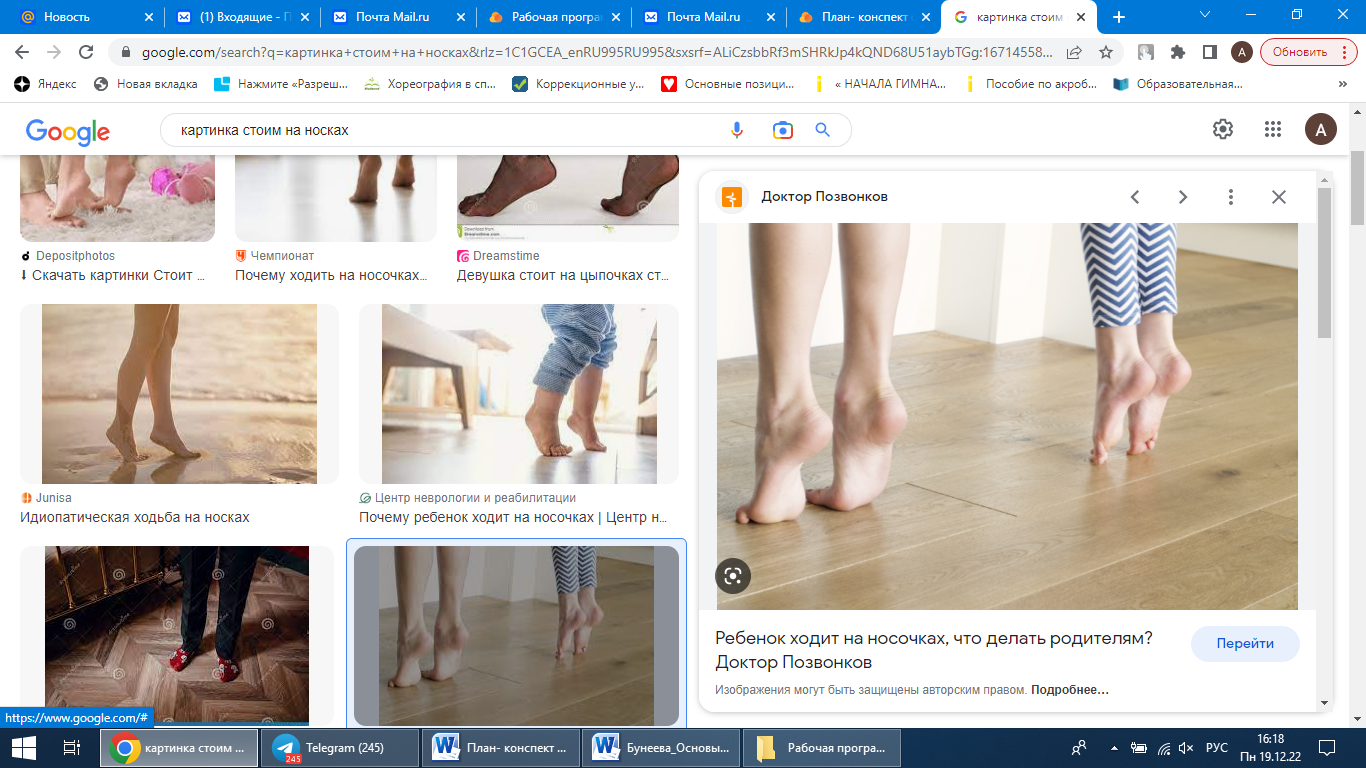
**Цель занятия:** комплекс упражнений для укрепления и развития мышц ног

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- чередование ходьбы на носках и пятках

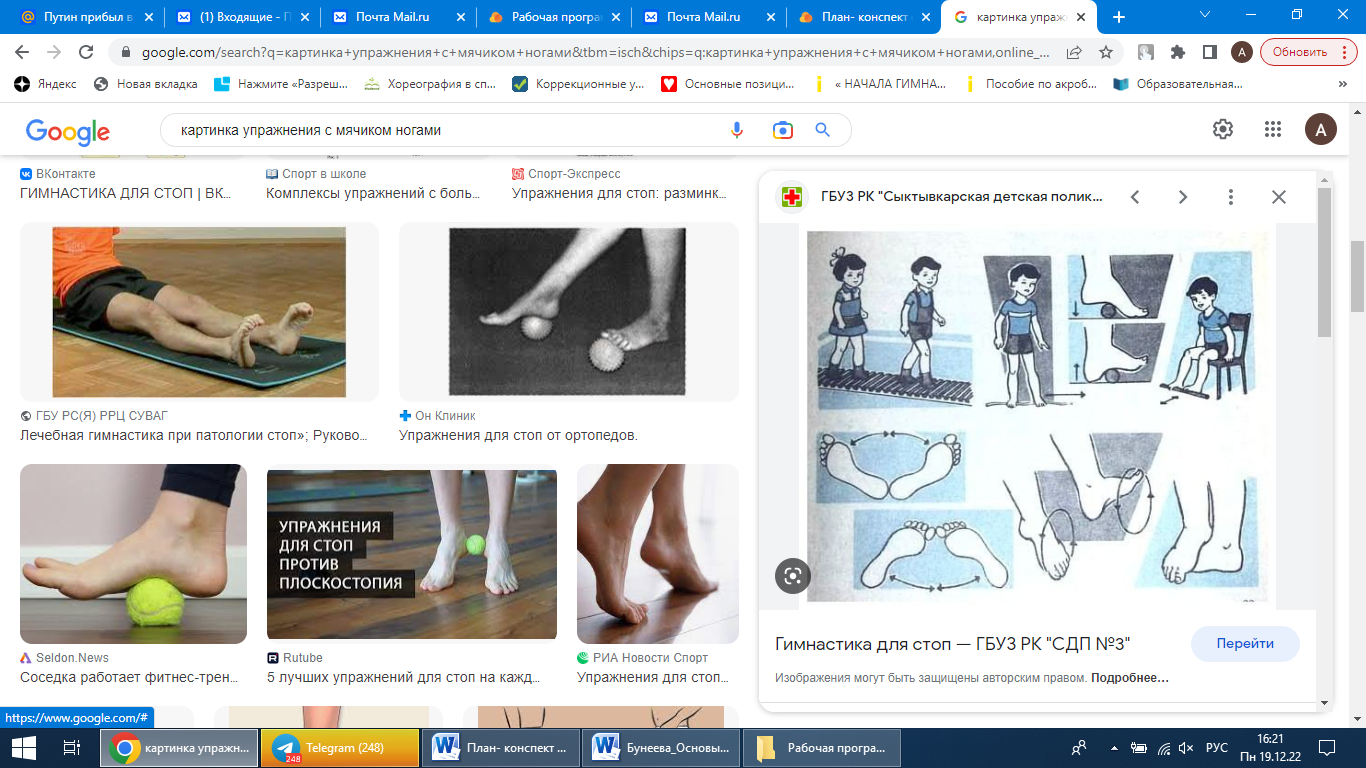
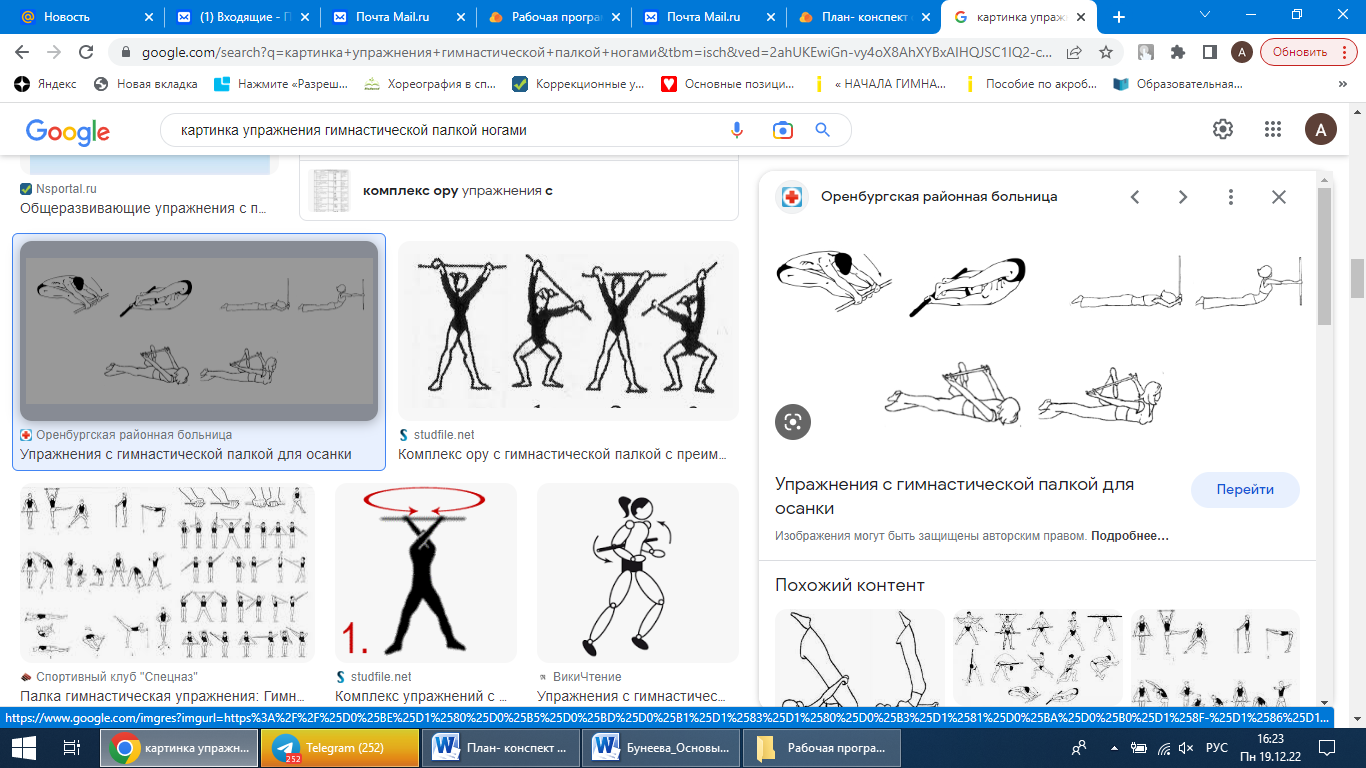


- стоя на месте, ноги вместе – поднимание на носки и удержание 10 сек., повторить 10 раз.



- исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы;

- упражнения, с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами

**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.