**План-конспект занятия педагога дополнительного образования Фомина Валентина Анатольевича**

**по ритмике**

**группа 01-105**

**Объединение – «Основы ритмики»**

**Программа – «Основы ритмики»**

**Группа 01-105**

**Датапроведения**: 20.12.2022 г.

**Время проведения**: 14.00-15.30

**Тема занятия**: «Ритмико-гимнастические упражнения. Упражнения на координацию движений».

***Цель занятия:***

Изучить особенности выполнения специальных упражнений на координацию.

***Задачи:***

Воспитательные задачи.

-Способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе.

-Оздоровление и укрепление здоровья ребенка

Развивающие задачи.

- Укрепление здоровья, через постоянные дозированные физические нагрузки;

- Развитие физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, координация.

Обучающие задач

-улучшить координацию движений.

**Ход занятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.Подготовительная часть(организационный этап)  1.1 Разминка общая  2.1.Основная часть  2.2.  3. Заключительная часть.  **Подведение итогов.**  1. Анализ и оценка успешности, достижения цели.  2.Рефлексия. Самооценка детей своей работоспособности. | Инструктаж по  технике безопасности.  Разминка:  -ОРУ в движении  -ОРУ на месте  Подготовительные упражнения  -Стречинг  Ходьба.  Бег в среднем темпе. Выполнение беговых, разминочных упражнений.    И.п. – основная стойка.  Наклон головы вперёд - влево-вправо.  Поворот головы влево - вправо.  Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».  Выполняются под счет педагога.  Круговые движения плечами вперёд-назад.  И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.  Круговые движения наружу, вовнутрь кулаками.  Круговые движения наружу, вовнутрь предплечьями.  Одновременные круговые движения руками вперед, назад.  И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.  Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.  И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.  Полу-выпады влево, вправо. Полные выпады влево, вправо.  И.п. – основная стойка.  Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.  Круговые движения стопой правой, левой ногой вовнутрь, наружу.  ОРУ на месте с обручами:  И.п о. с руки вверх, наклоны в правую и левую сторону.  И.п. то же, руки вперед, повороты туловищем.  И.п. широкая стойка ноги врозь, наклоны вперед.  И.п. ноги врозь, приседания внутри обруча.  И.п. сидя внутри обруча, сгибание и разгибание ног.  И.п. о.с, прыжки ноги врозь - и.п. обруч вверх.  1.Равновесие на правой, на левой ноге.  2.Прыжки на скакалке  3.Прыжки с поворотом в правую и левую сторону, с последующим выбеганием.  4. И.П. –о.с. Одна нога вперед на носок. Руки в стороны, нога вперед вверх, стоять на одной ноге, другая согнута впереди.  5. И.П.-о.с. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Прыжки на двух ногах.  6. Метание мяча в цель.  Бросить мяч в цель и поймать его.  7. Вытянутой правой рукой выполнят круговые движения, левой-вертикальные взмахи вверх-вниз.  8. Одной рукой гладить себя по животу, а другой похлопывать себя по голове.  Блок ОФП: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа -20 раз;  Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях- 20 раз - Приседания- 20 раз  Растяжка. | 10мин  20 мин.  30мин  20мин  10мин | -Подготовка детей к  Спина прямая, голову не опускать.  Захлест голени назад, бег с поочередным высоким подниманием бедра, приставным шагом левым и правым боком, бег спиной вперед. Бег «змейкой» с сменой направления, подскоки поочередно левой, правой.  Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений.  Демонстрация элементов растяжки, пояснение техники выполнения, взаимоконтроль качества исполнения.  Учащиеся выполняют упражнения, показанные педагогом.  Самоконтроль качества выполнения.  Педагог предотвращает возможные ошибки.  Повторить 10 раз  Повторить 10 раз    Повторить 10 раз.  Выполнить по 10 раз    Выполнить по 10 раз  Выполнить по 10 раз  Выполнит по 10 раз  Выполнит по 10 раз  Проверка знаний и их закрепление.  ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ  На группу в вотсап , по тел. 8 905 682 30 02 |