**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Бунеевой Веры Анатольевны**

Объединение – Основы гимнастики

Программа - «Основы гимнастики»

Группа – 02-87, 02-88, 02-90, 02-91

Дата проведения: - 12.12.2023

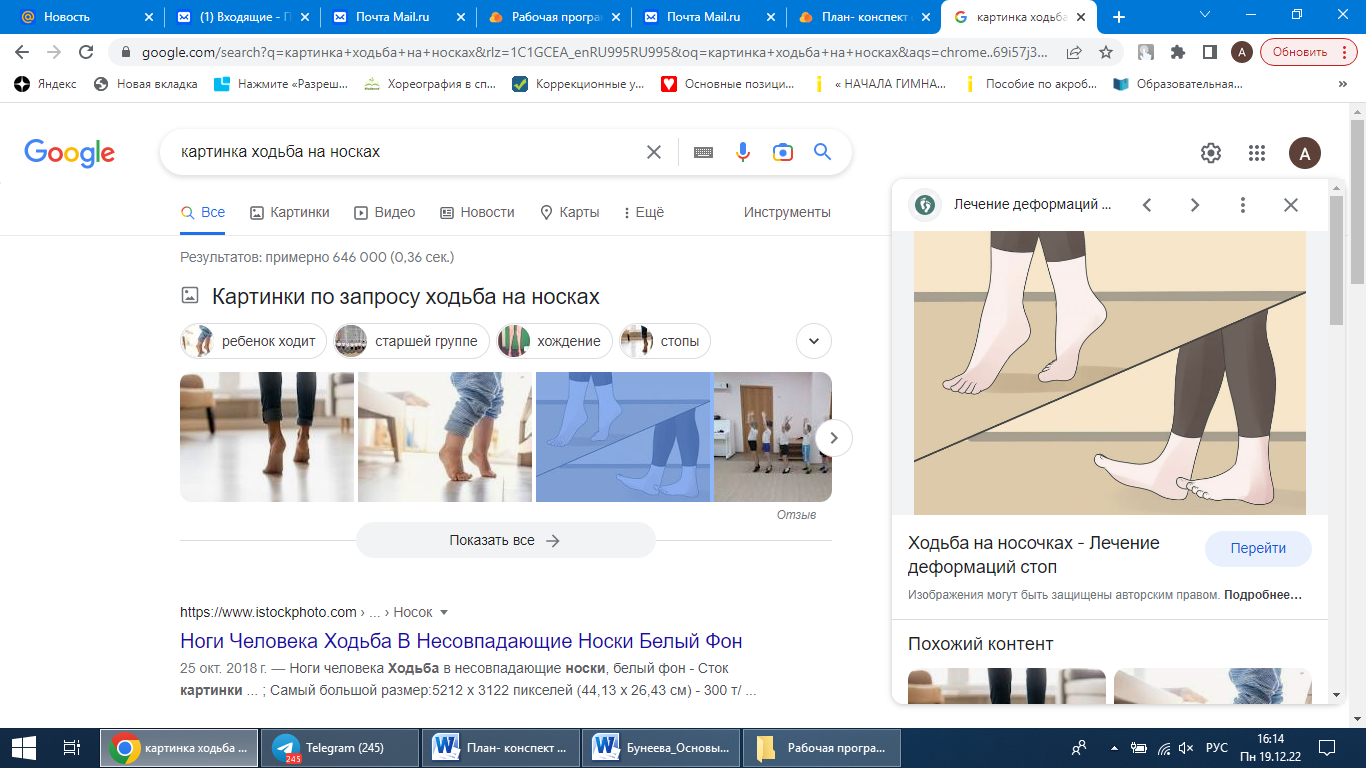
Время проведения: 13 ч. 20 мин.-13.50; 15:00-15.30; 16:50-17.20; 18:20-18.50.

**Тема занятия:** «ОФП. Элементы хореографии. Позиции ног. Рук. Экзерсис у станка»

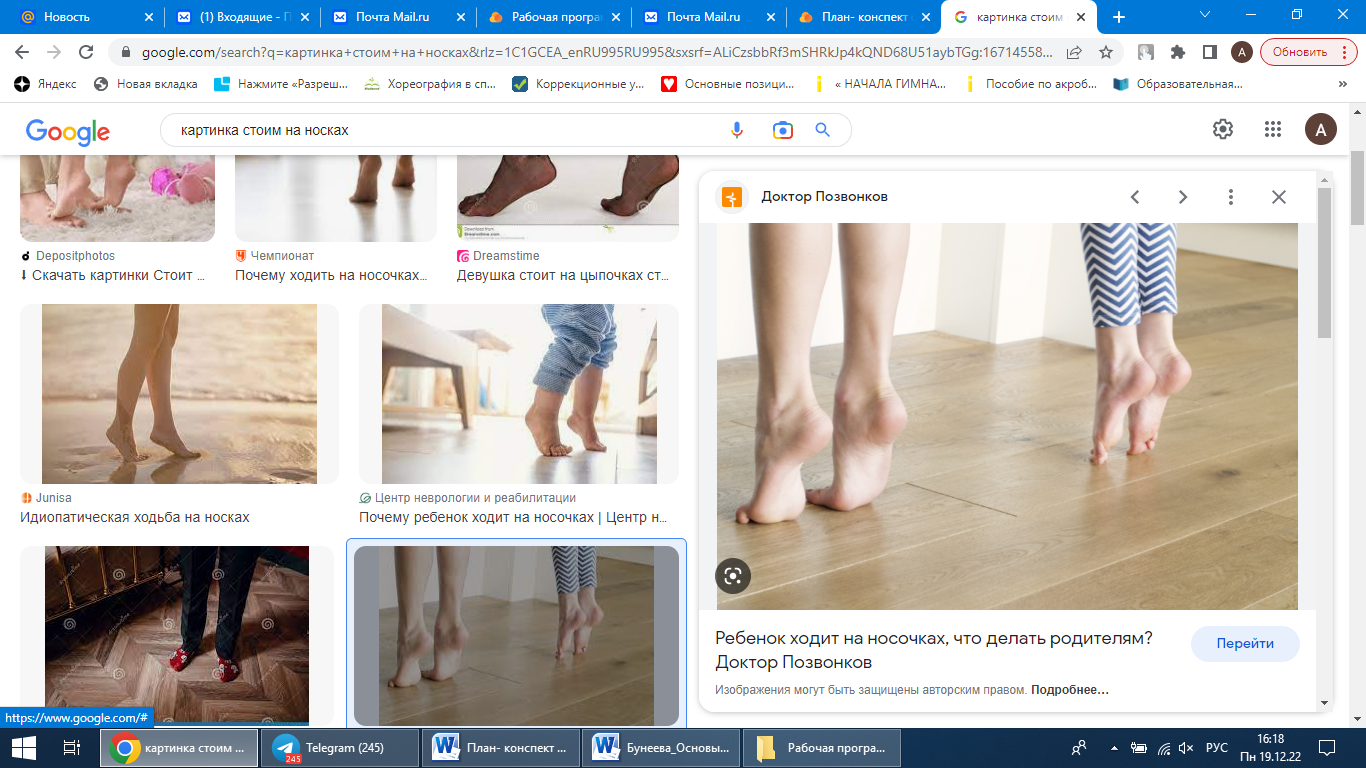
**Цель занятия:** Упражнения на тренировку суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- чередование ходьбы на носках и пятках

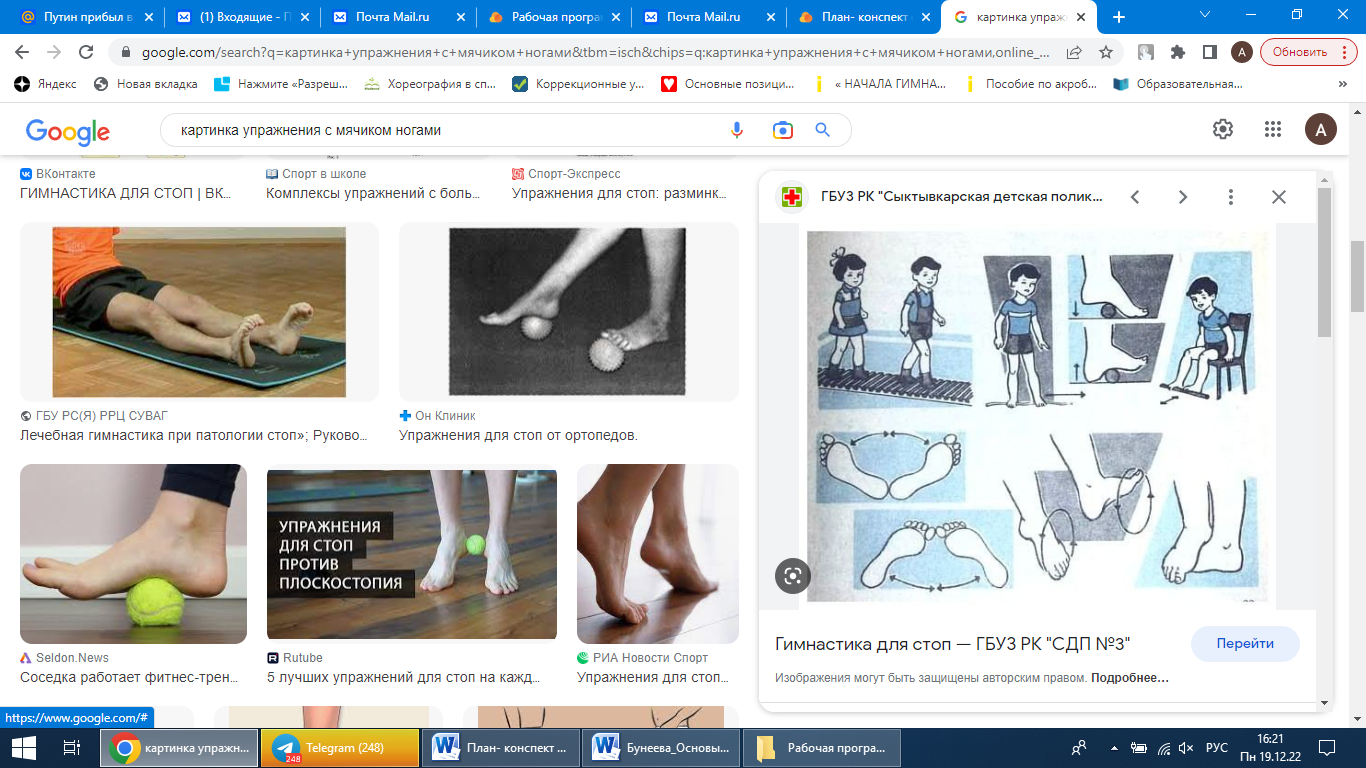
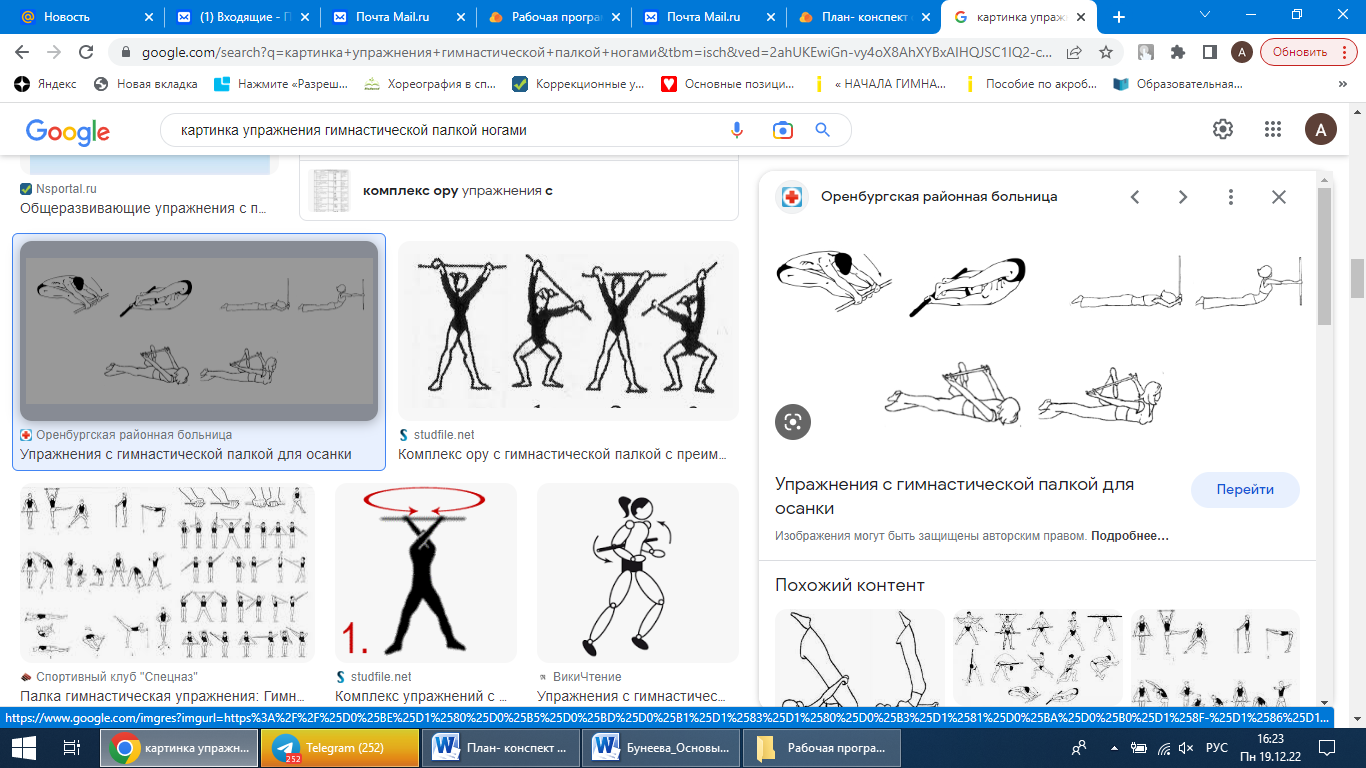


- стоя на месте, ноги вместе – поднимание на носки и удержание 10 сек., повторить 10 раз.



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

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

- Повторение позиций ног (позиции ног –I, II, III,VI;

- позиция рук – подготовительная, первая, вторая, третья;

- полуприседания (деми–плие) – по I позиции;

- подъем на полупальцы обеих ног (релеве) в I; VI позициях;

- экзерсис у станка (Plie по всем позициям)

**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.

В копию письма [v-buneeva@mail.ru](mailto:v-buneeva@mail.ru)