**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: - 19.12.2023

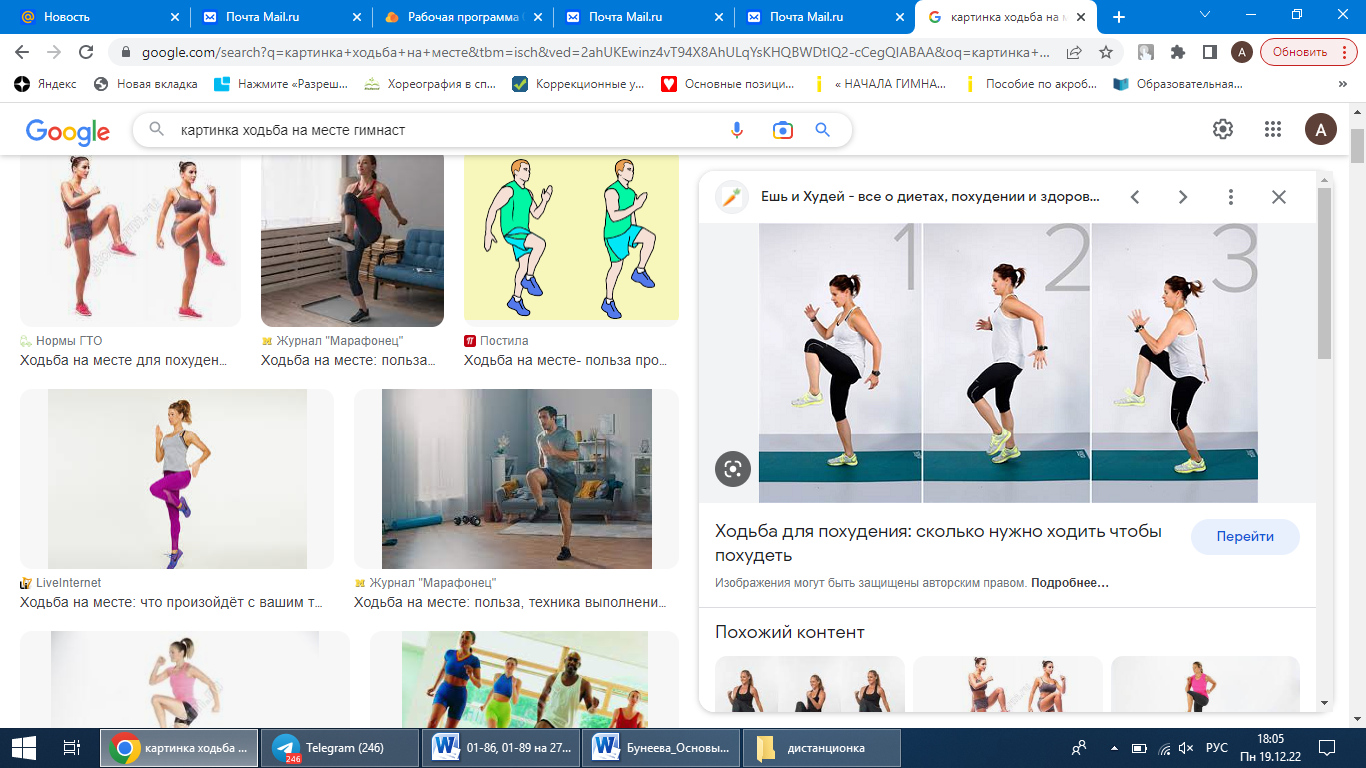
Время проведения: 13 ч. 20 мин.; 15:00; 16:50; 18:20

**Тема занятия:** «ОФП. Ритмическая гимнастика. Перестроения под музыку. Игры «Смешной Чарли»

**Цель занятия:** Формировать правильную осанку, красивую походку, культуру движений. Развивать чувство ритма, гибкости, координации движений. Совершенствовать индивидуальные особенности.

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

- ходьба на месте – проведение разминки под ритмичную музыку (счет до 8)



- Аэробная часть (выполняется стоя): пружинистые шаги, полуприседы, прыжки на месте, махи, легкий бег, движения рука и ногами, сопровождаемые хлопками

- Силовая часть (выполняется сидя или лежа для разных групп мышц): повороты, наклоны, махи, отжимания, растягивание мышц

-заключительная часть:

Восстанавливаем дыхание, тянемся мягко переходя из одного положения в другое.

- Музыкальная композиция на музыку современных песен «Смешной Чарли» (имитация ходьбы на месте, под счет, ходьба по кругу, перестроения, добавление хлопков руками).

Доп.вариант разминки

[**https://vk.com/video/@sportgim48?z=video-212265836\_456239233%2Fclub212265836%2Fpl\_-212265836\_-2**](https://vk.com/video/@sportgim48?z=video-212265836_456239233%2Fclub212265836%2Fpl_-212265836_-2)

**Домашнее задание**: составит связку ритмичной разминки на 2х8 счетов под любимую музыку

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять в наш чат в ватсап, 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)