**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 16 ноября 2023 года, 14:00

**Место проведения:** г. Липецк, ОУ №51 (Московская, 51а)

**Педагог дополнительного образования** Иванова Юлия Николаевна

**Тема: «**Упражнения для мышц туловища: Упражнения для мышц бедра: в положениях лежа, упражнения на силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра».

**Цель:** Формирование двигательных навыков, развитие выносливости мышц бедра.

**Задачи:**

- закрепить знания, умения и навыки обучающихся о благотворном влиянии упражнений на силовую выносливость на развитие физических данных, на формирование костно-мышечного аппарата нижних конечностей человека и его здоровье;

- развивать осмысленное исполнение движений.

- укреплять опорно-двигательный аппарат;

- развивать мышцы бедра, подвижность суставов.

**Инвентарь:** гимнастические коврики, мяч, музыкальная колонка.

**Используемые методические приёмы:**

- практический,

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий,

- проверка состояния тренировочного инвентаря,

- подготовка музыкального сопровождения,

- проверка готовности учащихся к занятиям.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** |
| **1.** | Вводная часть | 3 мин. | Построение, объявление темы, цели и задач урока. |
| **2.** | Задание на настрой к занятию. | 10 | Игровое упражнение на концентрацию внимания, на настрой к уроку (Нос-потолок-пол). Дыхательная гимнастика «Тростниковое дыхание».Броуновское движение. С разными интенсивностями скорости, с остановками.  |
| **3.** | Разминка,разогрев | 20 мин. | 1. Ходьба по кругу с использованием специальных блоков для профилактики плоскостопия.
2. Медленный бег.

3. Разминка на середине зала (и.п. стоя, ноги во второй прямой позиции, руки в подготовительном положении)- упражнения для головы: наклоны крестом (4 повтора), круговое вращение (4 повтора в каждую сторону поочередно), повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);- упражнения для плеч: поднимание-опускание (8 повторов), вращение вперед-назад (8 повторов в каждую сторону поочередно);- упражнения для корпуса: наклоны в сторону, вперед-назад ( по 8,4,2,1).- Вращение корпусом. Руки 1 позиция.-Вращение корпусом в положение наклон «мельница». - упражнения для тазобедренных суставов, коленных сустав, стопы.  - «Ролл даун» - скручивание корпуса вниз.- «Ролл апп» - раскручивание корпуса.- Положение «кобры». - Положение корпуса «флет бэк», разогрев позвоночника приемом «контракшен» (сжатие мышц тела) и «релиз» (раскрытие, высвобождение, расширение).- Упражнение для развития подвижности стопы.4. Упражнение в диагонали:- бег с приставными шагами,- бег с захлестом,- ходьба с махами ног, - ходьба «крабики»,- ходьба с выпадами |
| **4.** | Перерыв  | 2 мин | Обучающиеся пьют воду.  |
| **5.** | Основная часть. Блок 1. | 20 мин | - Выпады назад, - боковые выпады,- отведение бедра в сторону- приседы- выпрыгивание из приседа- чередование ног в прыжке- казачий присед- приседание на одной ноге «пистолетик» - низкий выпад,- приседания «сумо»,- казачий присед,Партерная гимнастика: - планка,- бабочка,- лягушка,- складка  |
| **6.** | Игра на концентрацию внимания и скорость реакции.  | 5 мин  | Игра с мячом «Чье имя?» на внимательность, на меткость |
| **7.** | Заминка - движения аэробики, композиция (вторая часть основного блока)  | 20 мин | Повторение шагов аэробики: марш, бейсик-степ, степ-тач, дабл степ-тач, мамбо, грейп-вайн.Повторение композиции. |
| **8.** | Релаксирующий этап. | 3 мин | Лежа на полу расслабляется тело. (шум моря под музыку) |
| **9.** | Рефлективный этап | 3 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли вам разученные новые движения?». |
| **10.** | Итоговый этап | 4 мин. | Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. |