**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия в рамка методического объединения «Воспитательный аспект на занятиях в организациях дополнительного образования»**

Тренер - преподаватель: Филатова Н.Д., МБОУ ДО «ДЮСШ»

**Учебная группа –** СОГ – 1го года обучения.

*Тема занятия: «*Правильная осанка - залог здоровья»

*Задачи:*

1. Формирование правильной осанки у занимающихся, правильного стереотипа ходьбы.

 2. Укрепление мышечного корсета; увеличение силы и выносливости мышц с помощью физических упражнений.

 3. Развитие координации движений, функций опорно- двигательного аппарата.

 4. Воспитание потребности в ежедневном занятии физическими упражнениями; осознанного отношения к своему здоровью; воспитание коллективизма, создание атмосферы психологического комфорта, устранение коммуникативных барьеров между детьми посредством упражнений и подвижных игр.

*Место проведения:* Спортивный комплекс «Обь»

*Группа:* СОГ-2

*Продолжительность урока:* 35 мин.

*Инвентарь*: волейбольные мячи, барьеры, лесенка спортивная беговая, коврики гимнастические

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указатели |
| Подготовительная ( 11 мин.) | 1.Построение в одну шеренгу, приветствие | 30сек. | Проверить наличие спортивной формы , поприветствовать занимающихся.  |
|  | 2. Сообщение задач | 30 сек. | Обратить внимание занимающихся на задачи урока. |
| 3.Беседа о правильной осанке с детьми | 3 мин. | Разговор с детьми на заданную тему. |
| 4.Упражнение у стены на коррекцию осанки:- и .п. Стоя у стены спиной, руки вверху прямые, ноги вместе  | 1 мин. | Пятки, ягодицы, лопатки, голова, руки касаются стены. Голова прямо, глаза закрыты. Тело натянуто как струна, идёт счёт до 30. |
| 5.Загадка о позвоночнике | 30 сек. | В организме что у нас?Как для здания каркас.Что нам в жизни помогаетСтав опорою для нас ? |
| 6.Упражнения на осанку в движении с мячами :-Ходьба на носках , руки вверху с мячом на голове-Ходьба на пятках, мяч за спиной в руках- Бег через барьеры, прыжки на лесенке и прыжковой тумбе | 6 мин. | Спина прямая, голова поднята, взгляд вперёдЛопатки разведены Соблюдаем дистанцию, выполняем задание по свистку, следим за осанкой. |
| Основная (18) |  Комплекс упражнений для осанки на гимнастических ковриках.-И.п.- широкая стойка , руки за спиной в замке. Наклоны вперёдИ. п.- Ноги - широкая стойка, руки внизу. Касаемся пола двумя руками.И.п.- широкая стойка, приседания с выносом рук вперёд- И. п.- Сидя на коленях, руки вытянуть вперёд на пол, тянемся руками вперёд и стараемся потянуть мышцы поясницы.- И.п.- лёжа на полу, взяться руками под колени и подтянуть бёдра к груди, подбородок прижать к коленям, перекатываемся вперед-назад, вправо-влево.И.п- лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и опускать ноги медленно-И.п.-лёжа на спине, руки за головой прямые, поднимаем и опускаем прямые ноги и касаемся рук-И.п.-лёжа на животе, руки впереди прямые, поднять руки вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить-И. п.- Стоя на коленях, прогнуться в пояснице и взяться руками за пятки.-И.п.- упор лёжа на коленях, отжимание на коленях |  | При наклоне руки поднимаем вверх, ноги в коленях не сгибаемКолени не сгибать, вытягиваем все группы мышц. Кисти обеих рук полностью лежат на полу.Спина прямая, стопы не отрываем от пола, голова смотрит вперёдРуки прямые, постепенное растягивание мышц спины и плечевого пояса.Растягиваем мышцы спины, поясницы.Ноги прямые, стопы не касаются пола, таз стараемся не отрывать от полаНоги стараемся не сгибатьНоги стараемся не отрывать от пола, голову и плечи отрываем от пола и тянем вверх вместе с рукамиПри выполнении упражнения нельзя садиться, стараемся коснуться руками пятокСпина прямая, голова смотрит вперёд, не прогибаемся в пояснице |
| Заключительная (6мин.) | 1.Подвижная игра «Самый сильный» | 4 мин | Разбиваемся на пары. И.п - упор сзади на руках, ноги согнуты в коленях, таз не касается пола. Необходимо вытолкнуть спиной из круга своего напарника. Побеждает тот, кто ни разу не проиграл. |
| 2. Упражнения на восстановление дыхания и растяжку-Поднимаемся на носки, руки вверху-делаем вдох, опускаемся -руки вниз и делаем выдох-Упражнение «кошечка» | 1 мин | Восстанавливаем дыхание, делаем глубокий вдох, затем длинный медленный выдох. И. п.- Стоя на четвереньках, округляем спину, голова внизу; затем прогибаемся в пояснице- голова вверху. |
| 3. Построение, подведение итогов занятия |  | Анализ нашего занятия с помощью детей, ответов на вопросы тренера. |
| 4. Домашнее задание |  | Составить по два упражнения на осанку и показать на следующем занятии. |