**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 помогает  Став 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 вперёд  Лопатки 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 вперёд  И. 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 сгибаем  Колени не сгибать, вытягиваем все группы мышц. Кисти обеих рук полностью лежат на полу.  Спина прямая, стопы не отрываем от пола, голова смотрит вперёд  Руки прямые, постепенное растягивание мышц спины и плечевого пояса.  Растягиваем мышцы спины, поясницы.  Ноги прямые, стопы не касаются пола, таз стараемся не отрывать от пола  Ноги стараемся не сгибать  Ноги стараемся не отрывать от пола, голову и плечи отрываем от пола и тянем вверх вместе с руками  При выполнении упражнения нельзя садиться, стараемся коснуться руками пяток  Спина 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. |