**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Таболин Сергей Альбертович**

Объединение – «Подвижные игры»

Программа – «Подвижные игры»

Группа – 01-49,01-50

Дата проведения: - 28.12.2022.

Время проведения: 13 ч.30 мин,15 ч.10 мин

**Тема занятия:** Игры с использованием бега.

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

**Цель занятия:** Изучение правил игр, комплексная подготовка

**Рекомендуемый комплекс упражнений:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Содержание*** | ***Доз-ка*** | ***ОМУ*** |
|  | ***Разминка:*** |  |  |
| ***Ходьба: (****движение по кругу****)***  -обычным шагом  -ходьба на носках руки за головой  -ходьба на пятках руки за спиной  -ходьба на внешней стороне стопы  -ходьба на внутренней стороне стопы. |  | Следить за правильным выполнением упражнений |
| ***БЕГ:***  -бег с высоким подниманием бедра;  с захлёстыванием голени  ***Переход на шаг.***  ***Упражнение на восстановление дыхания.***  ***Перестроение в три колонны.*** |  | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
|  | ***ОРУ:***   * И. п. – стойка ноги врозь.   1.Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак. 2.Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох). 3.Согнуть руки к плечам.  4.И. п. (выдох). | 4-6 раз | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| * И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.   1. Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).  2. И. п.  3. Тоже но в другую сторону.  4. И. п.   * И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч   1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох). 2. Вернуться в И. п. (вдох). | 4-6 раз  5- 6 раз. | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| * И. п. - о. с.   1.Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох). 2. Вернуться в И. п. (вдох). | 5 – 7 раз. | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| * И. п. – упор, стоя на коленях   1.Выпрямить правую ногу, прогнувшись.  2.Вернуться в И. п. 3.Выпрямить, левую ногу, прогнувшись. | 5 – 6 раз. | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| 4.И. п.- лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх  1.Согнуть ноги, подтянуть их руками к голове (сложиться в комочек) – вдох. 2.Вернуться в И. п. – выдох. | 6 – 8 раз. | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища  1.Поднять согнутую в колене ногу (выдох).  2.Вернуться в И. п. (вдох). 3.Поднять, но правую ногу. 4.Вернуться в И. п. | 6-8 раз | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| * И. п. – О. с., руки на поясе.   Ходьба на месте.  Прыжки на обеих ногах  а) прыжки на носках,  б) прыжки ноги врозь,  в) прыжки, опустив руки. | Повторить 20- 25 раз. | Следить за правильным выполнением упражнений и дыханием |
| 2 | ***Основная часть***   1. **Обучение техники прыжка в длину с места.**   Глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от пола и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам.  **2.Подвижная игра «Челнок »**  Содержание.  Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия.  По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии.  После прыжка первого номера отмечается линия его приземления.  Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды. |  | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56a8d008e148a/lieghkaiaatlietikapryzhokvdlinusmiestapodvizhnaiaighrachielnok_1.jpeg  https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56a8d008e148a/lieghkaiaatlietikapryzhokvdlinusmiestapodvizhnaiaighrachielnok_2.jpeg  Правила  Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.  ОМУ  Линию приземления следует отмечать по пяткам.  Техника прыжка может быть различной. |
| 3 | ***Заключительная часть***  1.Упражнения для расслабления мышц ног после выполнения прыжка в длину с места |  |  |

**Домашние задание:** Изучить самостоятельно игру «Карусель»

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Таболина Сергея Альбертовича

(ФИО)