**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 раз5- 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 вверх1.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 туловища1.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.jpeghttps://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56a8d008e148a/lieghkaiaatlietikapryzhokvdlinusmiestapodvizhnaiaighrachielnok_2.jpegПравилаЕсли последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.ОМУЛинию 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 для педагога Таболина Сергея Альбертовича

 (ФИО)